

Alimentação não violenta



Cultivando respeito e simplicidade para
a mente, corpo, natureza e animais.

SEÇÃO SEM GLÚTEN • DICAS PARA GERMINADOS • TORTAS
LEITES VEGETAIS • PÃES • MASSAS • DOCES • SALGADOS



BRAHMA KUMARIS



Alimentação não violenta

*Cultivando respeito e
simplicidade para a mente,
corpo, natureza e animais.*

1ª Edição Impressa – 2015

Revisado de acordo com as novas regras de ortografia de 2009
Edição Digital – 2016



BRAHMA KUMARIS

São Paulo – 2016

©Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Alimentação não violenta
Cultivando respeito e simplicidade para a mente, corpo, natureza e animais.

Editora Brahma Kumaris

Revisão: Adriana Miotto

Design gráfico: Mariana Santos

Coordenação editorial: Kátia Roel

ISBN versão digital: 978-85-86448-74-4

ISBN versão impressa: 978-85-86448-75-1

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Alimentação não violenta : cultivando respeito e simplicidade para a mente, corpo, natureza e animais. -- São Paulo : Brahma Kumaris, 2016.

Vários autores.

ISBN: 978-85-86448-75-1

1. Culinária (Receitas) 2. Culinária vegana 3. Saúde - Promoção 4. Veganismo.

16.01240

CDD-641.5636

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas veganas : Culinária 641.5636

Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Brahma Kumaris

Rua Dona Germaine Burchard, 508

São Paulo - SP / CEP: 05002-062

Tel.: 11 3564-8947 / 3873-3304

editora@brahmakumaris.org.br

www.editorabk.org.br

Sumário

[Introdução](#)

[Definições sobre vegetarianismo](#)

[Germinados](#)

[Leites vegetais](#)

1. Leite de amêndoas
2. Leite de arroz integral
3. Leite de aveia
4. Leite de coco
5. Leite de gergelim
6. Leite de girassol
7. Leite de quinoa
8. Leite de soja

[Receitas sem glúten - sumário](#)

[Salgadas](#)

1. Abóbora assada
2. Abóbora recheada com cogumelos
3. Almôndegas de berinjela
4. Arepas de arroz integral
5. Arepas de milho verde
6. Arroz integral com caldo de legumes e verduras
7. Arroz integral com quinoa e amaranto
8. Aspargos ao molho laranja
9. *Bahar* (ou tempero sírio)
10. Batata-baroa palha
11. Batata-doce assada com flocos de milho
12. Batata-doce assada com orégano
13. Berinjelas recheadas
14. Canapé de abobrinha
15. Couve-flor assada
16. Creme de tofu (tipo *cream-cheese*)
17. Falafel
18. *Floratta vegetallis* com tofu
19. *Frittata* com abobrinha
20. Hambúrguer de grão-de-bico
21. Hambúrguer de lentilha
22. Hamburguinho de casca de banana
23. Inhame palha
24. Lasanha de abobrinha
25. Legumes ao molho de tahine
26. Maionese de tofu
27. Mexido de jaca verde
28. Moqueca de banana-da-terra
29. Moqueca de bananas-verdes ou maduras
30. *Muffin* de abobrinha
31. *Nuggets* de milho verde
32. Parmesão vegano
33. Parmesão vegano ralado
34. Purê de abóbora japonesa com coentro
35. Queijo vegano

36. Quibe de bandeja
37. Quibe vegetariano
38. *Ratatouille* de berinjela e abobrinha
39. Ricota de tofu
40. Risoto cremoso com tomates-cerejas assados
41. Salada nutritiva de grãos
42. Sal de ervas
43. Sopa cremosa de raízes
44. *Stroganoff* de grão-de-bico com molho de aveia
45. *Stroganoff* de palmito
46. Tofu com molho de laranja e gengibre
47. Trouxinhas de cogumelos

Pães, Massas e Tortas

1. Baguete recheada
2. Massa de pizza
3. Massa de pizza integral
4. Miniquiche de farinha de milho e creme de repolho
5. Nhoque de inverno
6. Nhoque quarteto fantástico
7. Panquecas de trigo sarraceno
8. Pão de abóbora com sementes de girassol
9. Pão de queijo sem queijo
10. Pão integral com castanhas
11. Pão integral com sementes e tofu
12. Pão sem glúten
13. Pastel assado de legumes
14. Pastel assado de tofu e azeitonas
15. *Penne* ao forno com cogumelos
16. Pizza margherita
17. Quiche de abobrinha e pimentão ou cenoura
18. Rolinhos com creme de tofu e espinafre
19. Torta de grão-de-bico
20. Torta de milho
21. Torta simples de palmito

Doces

1. Barra de cereais com ameixas secas
2. Barra de cereais com uvas-passas
3. Bolachinhas de maçã com recheio de frutas
4. Bolo de abobrinha
5. Bolo alemão
6. Bolo de aveia e maçãs
7. Bolo de banana
8. Bolo de banana com abacaxi
9. Bolo de cenoura
10. Bolo de chocolate
11. Bolo de fubá e goiabada
12. Bolo de laranja
13. Bolo de lentilhas
14. Bolo de limão
15. Bolo de mandioca
16. Bolo de mandioca com linhaça
17. Bolo de quinoa com maçã
18. Brigadeiro
19. Brigadeiro cremoso de ameixa, uvas-passas e banana com linhaça
20. Chocolate quente
21. Gelato de chocolate
22. Lassi
23. Leite condensado de arroz
24. *Mousse* de manga
25. *Muffin* de abacate com recheio
26. *Muffin* de banana

- 27. Pavê de paçoquinha
- 28. *Smoothie* suave de frutas
- 29. Sorvete de banana e ameixa
- 30. Tapioca com cardamomo
- 31. Toli superfácil
- 32. Quinoa doce

Colaboradores

Sobre a Brahma Kumaris

Introdução

Cozinhar é uma arte e uma atividade das mais importantes.

Quem prepara alimentos interfere diretamente na saúde das pessoas.

Cozinhar com harmonia e equilíbrio faz de você um verdadeiro alquimista,
responsável pelo bem-estar daqueles a quem vai alimentar.

A consciência enquanto se cozinha

Uma parte essencial da alimentação saudável que podemos facilmente subestimar é o generoso efeito das vibrações na comida. O corpo, a mente e as emoções são grandemente afetados pela consciência na qual o alimento é preparado. Quando essa intangível influência é levada em consideração, o trabalho do cozinheiro vai além de criar refeições saborosas e nutritivas, para incluir a responsabilidade espiritual em relação a quem for ingerir aquela comida, inclusive ele mesmo.

Quando deixamos o Grande Cozinheiro nos orientar podemos perceber o poder que exerce sobre cada um que prepara seu alimento na consciência divina. Nossa mente e intelecto percebem a diferença sutil entre comer, alimentar -se e nutrir-se.

Você pode perguntar: Na sociedade exigente de hoje, quando dificilmente há tempo para cozinhar, como é possível acalmar a mente e criar uma atmosfera tranquila na cozinha depois de um dia de trabalho estressante?

Algumas instruções para se cozinhar pacificamente

- Primeiro, é essencial desenvolver uma atitude positiva em relação a se cozinhar. Antes de iniciar a preparação de qualquer alimento, verifique se você considera o projeto agradável, uma atividade criativa ou uma tarefa desagradável que consome tempo.
- Cheque se está tudo em ordem. Separe todos os ingredientes e utensílios que você precisará para preparar as receitas, colocando-os próximos de onde serão usados (mesa, fogão, pia etc.). Isso torna o processo de cozinhar mais suave e agradável.
- Enquanto estiver cozinhando, evite fazer outro trabalho ao mesmo tempo. Assim você estará na realidade economizando tempo e a comida definitivamente sairá melhor.
- Antes de iniciar o preparo dos alimentos, faça uma pequena meditação, respirando harmoniosamente com uma música suave ao fundo. Estes recursos favorecem seu desempenho na cozinha.
- Cozinhar com amor e com intenção carinhosa de melhorar a saúde das pessoas é sempre um sinal de elevação espiritual.
- Tanto quanto possível, permaneça em silêncio, prestando atenção à realidade dos pensamentos que você tem. Experimente ter pensamentos puros e pacíficos, isso cria uma atmosfera poderosa que energiza a comida com vibrações puras e também traz benefício pessoal. Uma das formas muito especiais é lembrar-se de Deus e de suas qualidades. Ao cozinhar nesta consciência, esta energia traz saúde, prosperidade, poder espiritual e físico, pois estaremos alimentando o corpo, templo da alma, o ser espiritual que somos.

Definições sobre vegetarianismo

ESCRITO POR DR. ERIC SLYWITCH

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, “é considerado vegetariano todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo, que é a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, de vestuário etc.).”

O indivíduo que segue a dieta vegetariana pode ser classificado de acordo com o consumo de subprodutos animais (ovos e laticínios):

- **Ovolactovegetariano** é o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.
- **Lactovegetariano** é o vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.
- **Ovovegetariano** é o vegetariano que não utiliza laticínios, mas consome ovos.
- **Vegetariano estrito** é o vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro. Atenção: a nomenclatura correta é vegetariano estrito e não restrito. A dieta vegetariana estrita, inclusive, tende a ser mais variada que a onívora.
- **Vegano** é o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

A dieta vegetariana não deve ser confundida com a macrobiótica, que designa uma forma de alimentação que pode ou não ser vegetariana. O macrobiótico tem um tipo de alimentação específica baseada em cereais integrais, com um sistema filosófico de vida bastante peculiar e característico. A dieta macrobiótica, diferentemente das vegetarianas, apresenta indicações específicas quanto à proporção dos grupos alimentares a serem utilizados. Essas proporções seguem diversos níveis, podendo ou não incluir as carnes (geralmente brancas). A macrobiótica não recomenda o uso de leite, laticínios e ovos.

Encontramos, na literatura científica, o termo semivegetariano para designar o indivíduo que come carnes brancas até três vezes por semana. Esse indivíduo consome carne em quantidade menor que o onívoro, mas não é vegetariano; o termo é utilizado na busca de dados científicos de associação entre os grupos estudados.

O que você precisa saber sobre o vegetarianismo

Ser vegetariano, do ponto de vista nutricional, significa apenas não se alimentar de carnes de nenhum tipo.

A dieta vegetariana, quando bem planejada, é segura para todas as fases da vida: infância, idade adulta, senilidade, gestação e amamentação.

Se o planejamento nutricional é adequado, como deve ser para qualquer tipo de dieta, não há nenhuma limitação à prática de qualquer atividade física.

Os principais nutrientes que necessitam ser enfatizados na dieta vegetariana são: vitamina B12, vitamina B2, cálcio, zinco, ferro e gordura do tipo ômega-3. A quantidade das demais vitaminas e minerais ingeridas por um vegetariano é muito maior do que a de uma pessoa que come carne, conforme diversos estudos.

A questão da deficiência de proteínas na dieta vegetariana é um mito. Os estudos científicos demonstram que ao atingir a necessidade energética diária com alimentos de origem vegetal (principalmente grãos), todos os aminoácidos essenciais são supridos.

O único nutriente que não é encontrado no reino vegetal é a vitamina B12. Sua suplementação deve ser realizada para pessoas que apresentam níveis sanguíneos inadequados. Mesmo as pessoas onívoras possuem carência de B12, portanto é interessante que os níveis desta vitamina sejam avaliados nos seus exames médicos de rotina. Todos os outros nutrientes podem ser perfeitamente obtidos na dieta sem suplementação.

Os benefícios à saúde ao se adotar a dieta vegetariana são muitos. Todas as doenças estudadas com relação ao vegetarianismo mostram resultados positivos. A incidência de diversas doenças é acentuadamente reduzida em vegetarianos. Podemos tranquilamente falar em prevenção de doenças e auxílio ao tratamento com a dieta vegetariana. Com relação à cura de doenças, como cada doença tem um mecanismo de ação distinto, falar em cura depende da doença estudada, mas é fato que a dieta vegetariana pode ser uma poderosa aliada para o tratamento da grande maioria delas.

Ser vegetariano não é apenas uma opção alimentar.
Ser vegetariano é uma atitude alimentar.
Informe-se!

Dr. Eric Slywitch é médico especialista em Nutrologia.

É mestre em Nutrição pela Unifesp e diretor do Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira.

Mantém o canal no Youtube: [Alimentação sem Carne – Dr. Eric Slywitch](#)

Germinados

Durante o molho, a semente absorve água e incha até o dobro do seu tamanho original e quando ela germina, o conteúdo nutricional dobra. O molho e a consequente germinação auxiliam na liberação de enzimas que antes não estavam disponíveis e reduzem fatores antinutricionais.

O processo transforma o amido concentrado em carboidratos simples e a proteína, em aminoácidos livres. Esses carboidratos simples e aminoácidos livres são de mais fácil absorção pelo organismo. Isso facilita o trabalho das enzimas digestivas, portanto a assimilação fica favorecida.

Material para preparar germinados

- Recipiente para lavar as sementes (exemplo: bacia)
- Sementes (de alfafa, arroz, feijão azuki, feijão moyashi, gergelim, girassol sem casca, lentilha, trigo, entre outras)
- Vidros de boca larga
- Tela fina de náilon, filó ou gaze de algodão esterilizada
- Tira de borracha, elástico ou similar
- Apoio que permita deixar o vidro levemente inclinado, por exemplo escorredor de pratos ou algo similar.
- Panos grossos e limpos para enrolar os vidros, impedindo assim, em parte, que penetre luz.

ATENÇÃO!

Todo o material utilizado para o cultivo deve permanecer muito limpo. O melhor é fervê-lo ou enxaguá-lo com água fervente após cada cultivo para evitar a proliferação bacteriana.

Modo de preparo

- 1.** Em uma vasilha, lave uma xícara de sementes da sua preferência. Retire as sementes que estão estragadas juntamente com outras pequenas “sujeiras” (pedaços de sementes, pedaços de folhas, de cascas etc.).
- 2.** Coloque as sementes lavadas em um vidro de boca larga e complete com 5 xícaras de água (mineral de preferência). Deixe as sementes de molho nessa água. O tempo do molho varia para cada semente. A água é de importância vital para os brotos, portanto use a água de melhor qualidade possível, como a mineral, especialmente na primeira fase de absorção, quando as sementes ficam de molho. Para as próximas enxaguadas, pode utilizar a água filtrada ou fervida.
- 3.** Após o molho, despeje fora a água e enxágue bem os grãos. Faça nova limpeza, retirando os eventuais grãos que não estejam sadios ou que não incharam.
- 4.** Coloque os grãos agora sem água num vidro de boca larga e cubra-o com um pedaço de filó e prenda-o com elástico. Deixe o vidro inclinado e em um lugar mais escuro e fresco.
- 5.** Enxágue os grãos pela manhã e à noite até brotarem.
- 6.** A temperatura ideal para germinação dos brotos é de aproximadamente 25°C. Uma variação grande para menos ou para mais atrasa ou acelera o seu desenvolvimento. Por isso, deixe o vidro em local fresco como no armário embaixo da pia ou em um armário suspenso.

Dicas úteis

- **Recomenda-se retirar as cascas dos germinados antes de usá-los, pois estas são ricas em celulose e não são digeridas com facilidade pelo organismo humano.** Para isso, coloque os brotos dentro de uma vasilha funda com água até a boca. Faça um rodaminho com os dedos e espere a água parar. As cascas ficam quase todas no centro boiando ou no fundo. Retire as cascas que boiam. Após retire os brotos e em seguida as cascas que ficaram no fundo. Repita esse processo até conseguir eliminar boa parte delas.
- **As sementes devem ser sempre orgânicas. Nunca escolha sementes quebradas, murchas, podres ou deformadas.** Mesmo poucas sementes sem poder germinativo dentro do vidro de cultivo podem influenciar negativamente as outras. Nesse ambiente, as bactérias e fungos podem proliferar.
- Na natureza, as sementes germinam na semiobscuridade da terra. Para criarmos condições semelhantes, os vidros de cultivo devem ser envoltos com um pano bem grosso ou colocados em ambientes onde não recebam muita luz como armários onde os brotos recebam luz fraca e indireta. **É imprescindível que a circulação de ar dentro do vidro de cultivo permaneça constante. Não tampe o vidro. Apenas cubra-o com um filó, gaze esterilizada ou tela fina de náilon.**
- **Os brotos devem permanecer úmidos, mas não encharcados.** Para mantê-los úmidos, coloque água no vidro e depois escorra-a. Umedeça os brotos de preferência sempre nos mesmos horários e no mínimo duas vezes ao dia. Em dias quentes, molhe três ou mais vezes. Recoloque o vidro no lugar com menos luminosidade.
- **Quando o broto atingir pelo menos o tamanho das sementes, ele já poderá ser utilizado, não devendo ultrapassar muito este ponto. Os germinados produzidos devem ser consumidos o mais breve possível.** Se precisar guardar uma quantidade na geladeira, coloque em uma vasilha e mantenha-os na gaveta de baixo.

Leites
vegetais



Os leites vegetais são bebidas feitas a partir de grãos, sementes e cereais que substituem os leites de origem animal. Altamente nutritivos e saudáveis, são uma ótima opção aos veganos e aos que possuem intolerância à lactose.

Observações

O leite vegetal dura aproximadamente 3 dias na geladeira.

Com o resíduo que sobrar, você pode torrar e fazer uma farofa ou usar em patês, bolos, *cookies*, sopas, mingaus, pães, tortas etc.

Se você gostar do leite mais fininho, pode acrescentar mais 1 litro de água. Brinque com as medidas e encontre a que mais o agrada.

Todo leite vegetal pode ser tomado puro ou adoçado com melado, açúcar mascavo etc. Vale inventar e criar suas próprias receitas. Eles combinam muito bem com frutas e podem ser batidos no liquidificador com banana, mamão, maçã, abacate, abacaxi...

Também ficam ótimos com frutas secas como ameixa-preta (sem caroço), damascos e uvas-passas. Uma boa opção é deixar as frutas secas de molho por algumas horas antes de acrescentá-las ao leite para que fiquem mais macias e soltem seu açúcar natural com facilidade.

Disponível em www.vegetariamo.com.br

1. Leite de amêndoas

- 1 COPO DE AMÊNDOA CRUA
- 4 COPOS DE ÁGUA FILTRADA (SE PREFERIR MAIS CONSISTENTE, USE APENAS 3 COPOS.)

Lave as amêndoas e deixe-as de molho de um dia para outro.

Pela manhã jogue fora essa água. Retire a pele das amêndoas e bata-as no liquidificador com os 4 copos de água filtrada.

Coe num pano fino e coloque na geladeira. Consuma em até 3 dias.

Não jogue fora a sobra da amêndoa. Com o bagaço, você poderá fazer a receita do [quibe vegetariano](#).

2. Leite de arroz integral

- 1/4 DE XÍCARA DE ARROZ INTEGRAL
- 500 ML DE ÁGUA

Deixe o arroz de molho por 6 horas.

Cozinhe-o, bata-o no liquidificador com a água e coe. Não cozinhe o arroz demais para ele não empapar.

3. Leite de aveia

- AVEIA EM FLOCOS (NA QUANTIDADE DESEJADA)
- ÁGUA (O DOBRO DA QUANTIDADE DE AVEIA)

Deixe a quantidade desejada de aveia em flocos de molho no dobro de água. Após 2 horas, bata-a no liquidificador e coe com um pano.

Caso o leite fique muito grosso, adicione mais água.

4. Leite de coco

- 1 COCO SECO RALADO
- 1 L DE ÁGUA

Ferva o coco ralado em 1 litro de água por 40 minutos.

Mexa de vez em quando com uma colher de pau.

Reserve para esfriar e então bata no liquidificador por 5 minutos.

Coe em um pano de algodão bem limpo.

DICA

Rico em proteínas, é perfeito para receitas doces.

5. Leite de gergelim

- 1/2 XÍCARA DE SEMENTES DE GERGELIM GERMINADAS (OU HIDRATADAS POR 4 HORAS)
- 3 XÍCARAS DE ÁGUA

Bata as sementes com a água no liquidificador.

Coe em um pano ou em uma peneira fina.

6. Leite de girassol

- 1/2 XÍCARA DE SEMENTES DE GIRASSOL GERMINADAS (OU HIDRATADAS POR 4 HORAS)
- 1 E 1/2 XÍCARA DE ÁGUA

Bata as sementes com água no liquidificador e coe em um pano ou em uma peneira fina.

7. Leite de quinoa

- 1 L DE ÁGUA
- 1 L DE ÁGUA FILTRADA
- 4 COLHERES DE GRÃOS DE QUINOA

Em uma panela, adicione 4 colheres de grãos de quinoa e 1 litro de água. Espere até que a água ferva e então, descarte-a mantendo apenas os grãos. Isso é necessário para retirar uma resina de sabor amargo presente na quinoa.

Em seguida, adicione mais 1 litro de água filtrada e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos. Bata-os no liquidificador. Coá-los é opcional. Conserve em geladeira.

8. Leite de soja

- 2 XÍCARAS DE GRÃOS DE SOJA
- 2 L DE ÁGUA FILTRADA

Deixe a soja de molho por 12 horas. Lave bem os grãos, esfregando-os entre as mãos para eliminar as cascas. Ferva 2 litros de água filtrada (10 copos) e mantenha esta água quente. Coloque a soja no liquidificador e, usando sempre o botão “pulsar”, acrescente aos poucos 3 copos da água quente. Bata mais 5 minutos na velocidade mínima. Coloque a mistura em uma peneira e esprema bem para extrair todo o líquido. Devolva a pasta da soja ao liquidificador e repita a operação mais 2 vezes até usar os 10 copos de água quente. A pasta de fibras de soja deve ser sempre muito bem batida e espremida.

Finalmente, coloque todo o leite de soja obtido em uma panela e ferva em fogo baixo sem parar de mexer. Após 10 minutos, quando a espuma formada em cima do leite tiver quase sumido, apague o fogo e coloque a panela imediatamente em “banho-maria invertido” (Significa colocar a panela dentro de outra maior, cheia de água gelada.)

Receitas sem glúten



Consulte aqui a lista de todas as receitas sem glúten disponíveis ao longo deste livro.

Salgadas

Abóbora assada
Abóbora recheada com cogumelos
Arepas de arroz integral
Arepas de milho verde
Arroz integral com caldo de legumes e verduras
Arroz integral com quinoa e amaranto
Aspargos ao molho laranja
Bahar (ou tempero sírio)
Batata-baroa palha
Batata-doce assada com flocos de milho
Batata-doce assada com orégano
Berinjelas recheadas
Canapé de abobrinha
Creme de tofu (tipo *cream-cheese*)
Floratta vegetallis com tofu
Frittata com abobrinha
Hambúrguer de lentilha
Inhame palha
Lasanha de abobrinha
Legumes ao molho de *tahine*
Maionese de tofu
Mexido de jaca verde
Moqueca de banana-da-terra
Moqueca de bananas-verdes ou maduras
Parmesão vegano
Parmesão vegano ralado
Purê de abóbora japonesa com coentro
Queijo vegano
Ratatouille de berinjela e abobrinha
Ricota de tofu
Risoto cremoso com tomates-cerejas assados
Salada nutritiva de grãos
Sal de ervas
Sopa cremosa de raízes
Stroganoff de palmito
Tofu com molho de laranja e gengibre
Touxinhas de cogumelos

Pães, Massas e Tortas

Miniquiche de farinha de milho e creme de repolho
Nhoque de inverno
Panquecas de trigo sarraceno
Pão de queijo sem queijo
Pão sem glúten
Torta de grão-de-bico
Torta de milho

Doces

Bolo de cenoura
Bolo de laranja
Bolo de mandioca
Bolo de mandioca com linhaça
Brigadeiro
Brigadeiro cremoso de ameixa, uvas-passas e banana com linhaça
Gelato de chocolate
Lassi
Leite condensado de arroz
Mousse de manga
Smoothie suave de frutas
Sorvete de banana e ameixa

Tapioca com cardamomo
Quinoa doce



1. Abóbora assada

- 1 ABÓBORA JAPONESA MÉDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE COCO
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL MARINHO
- COCO RALADO SECO (A GOSTO)

Sem glúten

Lave a abóbora e corte-a em pedaços finos com a casca.

Em uma tigela, misture a abóbora com o sal, o óleo e o coco.

Preaqueça o forno a 200°C.

Transfira a abóbora para uma assadeira ou pirex, leve ao forno e asse por 30 minutos ou até que fique macia.

2. Abóbora recheada com cogumelos

- 1 ABÓBORA JAPONESA (OU MORANGA PEQUENA)
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO (250 ML)
- 1 CENOURA PEQUENA RALADA
- 3 COLHERES DE PIMENTÃO PICADO
- MANJERICÃO DESIDRATADO (A GOSTO - SUGESTÃO: UMA PITADA)
- ALECRIM (A GOSTO - SUGESTÃO: UMA PITADA)
- 2 PACOTES DE *CHAMPIGNON* (EMBALAGEM DE 180 G CADA)

Sem glúten

Primeiramente corte e retire a “tampa” da abóbora, de maneira que se possa ver o fundo.

Em uma panela cheia de água, cozinhe a abóbora com a parte furada para baixo por cerca de 30 minutos.

DICA

Escolha o tempero de sua preferência, pode ser coentro picadinho, salsinha, azeite de dendê etc.

Enquanto isso, prepare o recheio. Refogue o pimentão picado no óleo/azeite até amolecer. Vá adicionando os temperos e provando. Adicione os champignons e misture. Deixe refogar até ficar mais cozido. Adicione a cenoura ralada e misture. Após alguns minutos, adicione o leite de coco e misture. Prove o tempero.

Após retirar a abóbora da panela, coloque-a em um refratário com a parte furada voltada para cima.

Retire as sementes com a ajuda de uma colher. Com a colher raspe cuidadosamente a abóbora retirando sua polpa.

Misture o molho com a polpa da abóbora e coloque essa mistura dentro da abóbora.

3. Almôndegas de berinjela

- 3 BERINJELAS MÉDIAS
- 10 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS FINOS

- 2 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE FLOCOS DE QUINOA
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE ROSCA (OU PÃO RALADO)
- 2 COLHERES DE FARINHA DE ROSCA (PARA EMPANAR)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) CHEIA DE PÁPRICA DOCE
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 1 COLHER (CHÁ) DE MANJERICÃO
- SAL A GOSTO

Pique a berinjela com casca. Cubra com água e com uma pitada de sal. Deixe de molho por 15 minutos.

Escorra e triture a berinjela em um processador ou em um liquidificador no modo pulsar.

Em uma tigela, despeje a berinjela e misture bem com os temperos e o azeite. Em seguida misture a aveia, os flocos de quinoa, a farinha de rosca (ou o pão ralado). Amasse bem com as mãos, forme as bolinhas.

Atenção para a consistência, pois se sua berinjela for maior ou menor, a quantidade das farinhas pode ser maior ou menor.

Passe-as na farinha de rosca e asse-as ou frite-as.

Sirva com molho de tomate.

RENDIMENTO: 18 almôndegas

4. Arepas de arroz integral

- 2 XÍCARAS DE ARROZ INTEGRAL COZIDO
- ÁGUA

Sem glúten

Moa o arroz em um moinho de cereais.

Após isto, molhe as mãos com água e molde a massa obtida, primeiro fazendo bolinhas e depois achatando-as, deixando-as em uma espessura de 1 cm, ou menos, conforme o gosto.

AREPA é um tipo de *tortilla* típica da Colômbia e da Venezuela.

Asse as arepas em uma frigideira de tefal, sem óleo, até dourar de um lado e de outro.

RENDIMENTO: 2 arepas

SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO: Qualquer tipo de patê ou tofu assado com molho de soja.

5. Arepas de milho verde

- 2 XÍCARAS DE MILHO VERDE (DEBULHADO COM UMA FACA)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 1/2 COLHER (CAFÉ) DE SAL

Sem glúten

Passes todos os ingredientes no liquidificador.

Esquente um pouco uma frigideira de tefal média, coloque uma colher (sopa) de óleo e então coloque metade da pasta obtida dando-lhe a forma da frigideira, alisando em cima.

AREPA é um tipo de *tortilla* típica da Colômbia e da Venezuela.

Tampe e cozinhe em fogo médio. Quando um dos lados estiver dourado, acrescente mais uma colher de óleo e vire a arepa para assar o outro lado.

RENDIMENTO: 2 arepas

SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO: Patê ou geleia.

6. Arroz integral com caldo de legumes e verduras

PARA O ARROZ

Sem glúten

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ INTEGRAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE RALADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- SAL DE ERVAS

PARA O CALDO DE LEGUMES

- LEGUMES E VERDURAS (DE SUA PREFERÊNCIA)

PREPARO DO CALDO DE LEGUMES

Ferva diferentes tipos de legumes que estiverem disponíveis: cenoura, beterraba, couve com o talo, brócolis, abobrinha etc. Adicione salsinha. Cozinhe-os por 10 minutos e reserve.

PREPARO DO ARROZ INTEGRAL

Hidrate o arroz deixando-o de molho por 12 horas. Coloque água somente o suficiente para cobri-lo. Coloque uma colher de azeite na panela e acrescente o gengibre ralado para refogar. Em seguida acrescente o arroz e uma pitada de sal de ervas. Deixe fritar um pouco no azeite e acrescente 4 xícaras do caldo de legumes.

Cozinhe por mais ou menos 20 minutos. Use os legumes que restaram como acompanhamento do arroz, temperando-os com azeite.

7. Arroz integral com quinoa e amaranto

PARA O ARROZ

Sem glúten

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ INTEGRAL
- 1 COLHER (SOPA) DE QUINOA
- 1 COLHER (SOPA) DE AMARANTO
- 1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE RALADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE (OU DE ÓLEO DE COCO)

PARA O TEMPERO (GERSAL)

- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE GERGELIM TORRADO

Hidrate o arroz junto com a quinoa e o amaranto, deixando-os de molho por 12 horas. Coloque água somente o suficiente para cobri-los.

Aqueça o azeite e coloque o gengibre para refogar até ficar dourado. Acrescente o arroz, a quinoa, o amaranto e deixe refogar um pouco. Coloque duas xícaras de água, sal para temperar e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

PREPARE AGORA O GERSAL

Em uma frigideira antiaderente, coloque uma pitada de sal e deixe esquentar um pouco, acrescente o gergelim e deixe torrar. Assim que começar a estourar, desligue o fogo para que o gergelim não fique queimado. Para quebrar um pouco o gergelim, bata no liquidificador e ficará similar a uma farofa fina. Sirva o arroz e coloque o gersal por cima.

8. Espargos ao molho laranja

- 16 ASPARGOS FRESCOS
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ÓLEO DE GERGELIM TORRADO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE GENGIBRE RALADO
- 1 XÍCARA DE SUCO DE LARANJA
- 4 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE SOJA (*SHOYU*)
- 1 COLHER (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE GERGELIM PRETO

Sem glúten

Raspe os aspargos e coloque-os em uma panela grande com água fervente. Deixe cozinhar um pouco até amaciar e escorra. Se preferir, pode cozinhá-los no vapor.

Em seguida prepare o molho: aqueça o azeite e refogue o gengibre ralado. Junte o suco de laranja, o molho de soja e o amido de milho. Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo, mexendo sempre para não empelotar o amido.

Acomode os aspargos cozidos em um prato, regue com o molho, salpique o gergelim e o óleo de gergelim torrado e sirva acompanhando arroz integral.

RENDIMENTO: 4 porções

9. Bahar (ou tempero sírio)

- 1/2 MEDIDA DE NOZ-MOSCADA
- 2 MEDIDAS DE PIMENTA-DA-JAMAICA OU PIMENTA-DO-REINO
- 1 MEDIDA DE CRAVO-DA-ÍNDIA
- 1 MEDIDA DE CANELA EM PÓ

Sem glúten

Misture todos os ingredientes e faça a moagem em um pequeno processador ou em um moedor de temperos ou de pimentas, para formar uma mistura homogênea (É possível comprar todos os ingredientes já em pó.)

10. Batata-baroa palha

- 2 BATATAS-BAROAS (MANDIOQUINHAS)
- ÓLEO DE GIRASSOL (PARA FRITAR)

Sem glúten

Lave bem as mandioquinhas (batatas-baroas) e corte-as em rodela finas. Depois, corte as rodela em tirinha.

Esquente o óleo e coloque as batata para fritar. Retire e coloque em papel toalha. Salpique sal. Ficam bem sequinha.

11. Batata-doce assada com flocos de milho

- 2 BATATAS-DOCES ROXAS
- AZEITE
- FLOCOS DE MILHO

Sem glúten

Lave bem as batata e, sem descascá-las, corte-as em tira da largura e do tamanho de um dedo. Coloque-as numa panela para pré-cozimento de 5 minutos. Escorra a água e coloque-as em uma tigela e regue com azeite. Acrescente os flocos de milho, misture bem e arrume-as em uma assadeira. Leve-as ao forno para assar por 15 minutos em fogo médio-alto.

12. Batata-doce assada com orégano

- 2 BATATAS-DOCES ROXAS
- AZEITE
- ORÉGANO

Sem glúten

Lave bem as batata e corte-as em rodela. Não é preciso descascar. Aqueça uma panela com água e coloque as rodela para um pré-cozimento. Deixe ferver por 5 minutos. Retire as batata da água e coloque-as em uma assadeira. Salpique orégano por cima e regue com azeite. Coloque para assar em forno quente preaquecido por 15 minutos.

13. Berinjela recheada

- 5 BERINJELAS MÉDIAS
- 10 SEMENTES DE FENO GREGO
- 5 TOMATES SEM PELE PICADOS
- 1 VIDRO DE PALMITO
- 2 CENOURAS RALADAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- SAL A GOSTO
- 1 PITADA DE ORÉGANO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE TOFU DEFUMADO RALADO (OPCIONAL - OU MAIS 10 SEMENTES DE FENO GREGO)
- PARMESÃO VEGANO (OPCIONAL)

Sem glúten

PREPARO DAS BERINJELAS

Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento, retire a polpa com o auxílio de uma colher ou faca, deixando a casca com um pouco de polpa para que fique firme. Cozinhe as metades das berinjelas no vapor apenas para que fiquem levemente cozidas. Pique a polpa e coloque de molho em água com um pouco de sal e algumas gotas de vinagre.

PREPARO DO RECHEIO

Refogue as 10 sementes de feno grego por cerca de 5 minutos. Acrescente a polpa da berinjela escorrida, a cenoura, o sal e o orégano e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Acrescente o palmito picado, deixando cozinhar por mais alguns minutos, até que a polpa da berinjela fique bem cozida. Misture bem e desligue o fogo. Refogue um pouco de tofu defumado (opcional) ou mais umas 10 sementes de feno grego e acrescente os tomates picados, um pouco de sal e uma pitada de orégano. Deixe dar uma leve ferventada e desligue.

Coloque as metades das berinjelas em uma assadeira, recheie-as com a mistura preparada e coloque os tomates por cima. Polvilhe com o parmesão vegano e leve ao forno para assar por 20 a 30 minutos em fogo médio-alto.

SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO
Sirva com arroz integral, feijão e uma farofa.

14. Canapé de abobrinha

- 2 ABOBRINHAS FINAS
- 1 XÍCARA DE TOMATES FRESCOS PICADOS
- 3 TOMATES SECOS PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE EXTRA VIRGEM
- SALSINHA A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE ORÉGANO FRESCO
- SAL MARINHO A GOSTO
- 1/2 XÍCARA DE CASTANHAS DE CAJU
- 1 COLHER (CHÁ) DE MISSÔ

Sem glúten

Deixe as castanhas de molho em água por 8 horas. Escorra e bata no liquidificador junto com os demais ingredientes (menos as abobrinhas, a salsinha e o orégano), batendo bem até formar um patê.

Corte as abobrinhas em rodela finas de cerca de meio centímetro. Esfregue sobre elas uma pitada de sal e disponha-as em uma bandeja.

Coloque uma pequena quantidade do patê sobre as rodela e decore-as com folhas de salsinha ou de orégano.

15. Couve-flor assada

- 1 COUVE-FLOR SEPARADA EM BUQUÊS
- PIMENTA MOÍDA
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA

Higienize a couve-flor. Leve água abundante para ferver. Ao levantar fervura, coloque os buquês de couve-flor e cozinhe-os por apenas 3 minutos.

Preaqueça o forno a 180°C. Disponha a couve-flor em um refratário, tempere com azeite, pimenta e sal e polvilhe a farinha de rosca por cima de tudo. Leve ao forno por 20 ou 30 minutos, ou até perceber que a couve-flor está dourada.

16. Creme de tofu (tipo cream-cheese)

- 250 G DE TOFU
- 50 G DE POLVILHO AZEDO
- 50 G DE ÓLEO
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 PITADA DE CÚRCUMA (AÇAFRÃO-DA-TERRA)

Sem glúten

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fiquem homogêneos. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar um pouco (cerca de 3 minutos).

17. Falafel

- 1 COPO DE GRÃO-DE-BICO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE COMINHO
- 1 COPO DE SALSA FRESCA
- 1 COPO DE COENTRO FRESCO
- PIMENTA A GOSTO
- 4 COLHERES DE AZEITE EXTRA VIRGEM
- ÓLEO (PARA FRITAR)
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO (OU POLVILHO DE MILHO)

Deixe o grão-de-bico de molho durante a noite (cerca de 12 horas) em temperatura ambiente. Escorra a água e bata o grão-de-bico com sal no processador. Não é necessário descascar. Acrescente os demais ingredientes e processe novamente até misturar tudo. Modele em forma de bolinhos e frite-os em óleo de girassol ou de milho.

OBSERVAÇÃO

Se preferir assar os bolinhos, não será necessário colocar farinha.

18. Floratta vegetallis com tofu

- 1 PORÇÃO DE CENOURA
- 1 PORÇÃO DE ERVILHA-TORTA
- 1 PORÇÃO DE ABOBRINHA BRASILEIRA
- 1 PORÇÃO DE COUVE-FLOR
- 1/2 PORÇÃO DE PIMENTÃO AMARELO
- 1 PORÇÃO DE BRÓCOLIS NINJA

Sem glúten

- 1/2 PORÇÃO DE PIMENTÃO VERMELHO
- 2 PORÇÕES DE REPOLHO VERDE
- 1 COLHER DE SEMENTE DE MOSTARDA MACERADA
- ÓLEO DE GERGELIM TORRADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE GENGIBRE RALADO
- SALSINHA
- 300 G DE TOFU (EM TIRINHAS OU CUBINHOS DE 1,5 CM)
- AZEITE
- SAL A GOSTO
- ÓLEO
- TEMPEROS A GOSTO (PÁPRICA PICANTE, *CURRY* E PIMENTA CALABRESA)

Higienize todos os legumes. Retire o fio lateral da ervilha-torta e corte-a em três. Raspe a cenoura (corte em diagonal, +/- 3mm). Corte os brócolis ninja e a couve-flor em pedaços não muito pequenos. Não despreze os talos e as folhas. Corte os pimentões em quadrados de +/- 1,5 cm. Corte a abobrinha em fatias de +/- 0,5 cm (se forem grandes, corte ao meio ou ainda em 4). O repolho pode ser cortado em retângulo ou em quadrados grandes (lavar e deixar escorrendo).

Pode-se deixar os legumes mergulhados na água até o momento de refogar. Tempere o tofu com o azeite, páprica, *curry*, orégano e sal.

DICA

Ao variar as formas de cortar os legumes, o prato ficará mais bonito.

Em uma frigideira, coloque um fio de óleo e algumas gotas do óleo de gergelim. Comece a refogar pela couve-flor, acrescente a cenoura, o brócolis, a abobrinha e finalmente os pimentões e o sal. Quando estiver *al dente*, coloque a salsinha. Reserve.

Na frigideira limpa, coloque um fio de óleo, o gengibre e a semente de mostarda. Refogue o repolho colocando um pouco de sal. Reserve.

Frite o tofu com pouco óleo até ficar dourado e, por fim, misture-o ao restante do refogado.

19. Frittata com abobrinha

- 1 ABOBRINHA BRASILEIRA GRANDE RALADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 1 COLHER DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- SAL E PIMENTA A GOSTO

Sem glúten

Misture tudo com a abobrinha e a salsinha. Unte a frigideira antiaderente, espalhe 1/4 da quantidade preparada, formando um círculo e deixe em fogo baixo até dourar, virando dos dois lados.

RENDIMENTO: 4 porções

SUGESTÃO DE

ACOMPANHAMENTO

Arroz e molho de tomate com ervilhas.

20. Hambúrguer de grão-de-bico

- 2 XÍCARAS GRÃO-DE-BICO (COZIDO E ESCORRIDO)

- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE (APROXIMADAMENTE)
- 1 CENOURA CRUA RALADA NO RALO FINO
- 3 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
- 1/2 XÍCARA DE GÉRMEN DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA (APROXIMADAMENTE)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a aveia e o gérmen de trigo e, por último, adicione a salsinha. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Coloque o grão-de-bico no processador e bata até formar uma pasta grossa.

Junte os demais ingredientes e misture manualmente. Adicione a farinha de rosca até dar liga e mexa mais. Divida a massa em 12 partes e modele os hambúrgueres.

Deixe na geladeira por 1 hora, no mínimo.

Aqueça uma grelha antiaderente untada com azeite e grelhe os hambúrgueres. Vire com ajuda de uma espátula e doure do outro lado.

21. Hambúrguer de lentilha

- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE RALADO
- 1 CENOURA RALADA
- 1 ABOBRINHA PEQUENA (RALADA E BEM ESPREMIDA)
- 1 COLHER (SOPA) DE GERGELIM
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 1 COLHER (DE SOPA) DE *SHOYU*
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE GERGELIM TORRADO
- 100 G DE LENTILHAS COZIDAS (LAVE E DEIXE DE MOLHO POR PELO MENOS 6 HORAS ANTES DE COZINHAR)
- 1 COLHER (SOPA) DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- 1/4 DE XÍCARA DE SEMENTES DE GIRASSOL (SEM CASCA)
- ÓLEO PARA DOURAR

Sem glúten

SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO

Sirva com molho pesto e arroz integral.

Refogue ligeiramente o gengibre e o pimentão no óleo. Junte os demais ingredientes. Forme os hambúrgueres e leve à geladeira.

Na hora de servir, grelhe em uma frigideira untada com óleo.

22. Hamburguinho de casca de banana

- 8 CASCAS DE BANANA
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE VIRGEM
- 1 COLHER (SOPA) CHEIA LINHAÇA (OU FARELO DE AVEIA)
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE ROSCA (OBTIDA DE PÃES TRITURADOS)
- TEMPEROS A GOSTO

CASCA DE BANANA

Reaproveitamento de alimentos.

Lave bem as cascas de banana, esfregando-as com as mãos e deixe-as de molho no vinagre por 20 minutos. Em seguida, ferva-as até que a água escureça para conferir a textura

necessária para o seu processamento. Processe as cascas de banana até que formem uma mistura bem escura.

Coloque o azeite, os temperos e sal a gosto e bata mais uma vez. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente a farinha de trigo, a farinha de rosca (Obtida pelo processamento de pão no liquidificador. Utilize pães que possuem a casca durinha ou até pães amanhecidos.), a linhaça (ou farelo de aveia). Prove para ver se está agradável ao paladar.

Não há gosto forte de banana e, após pronto, o gosto desaparece totalmente. Perceba que é uma massa que não gruda nas mãos, fácil de modelar. Se sentir que está muito mole, coloque mais a farinha do pão que processou. Molde os hamburguinhos em uma superfície lisa. Amasse uma quantidade na superfície e corte com cortador próprio ou com a boca de um copo. Depois de modelados, asse na farinha de rosca.

Podem ser congelados ou servidos logo em seguida, fritos ou assados.

RENDIMENTO: 6 hambúrgueres

23. Inhame palha

- 2 RAÍZES DE INHAME
- ÓLEO DE GIRASSOL PARA FRITAR

Sem glúten

Descasque as raízes do inhame, corte-as em rodela finas e depois em palitinhos. Seque com um papel toalha e coloque para fritar em óleo bem quente. Retire e coloque em papel toalha. Salpique sal.

24. Lasanha de abobrinha

- 1 ABOBRINHA GRANDE
- 340 G DE MOLHO DE TOMATE
- 1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO
- 1 XÍCARA DE MANDIOCA COZIDA
- 3 COLHERES DE SOPA DE PIMENTÃO VERMELHO (PICADO BEM MIÚDO)
- AZEITE EXTRA VIRGEM
- 1 PITADA DE CURRY
- ORÉGANO A GOSTO
- SAL A GOSTO
- 1 XÍCARA DE PROTEÍNA DE SOJA MIÚDA

Sem glúten

Corte a abobrinha ao meio e fatie-a bem fina. Tempere-a com pimentão vermelho, sal, orégano e azeite a gosto e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos. Hidrate a proteína de soja em água quente por aproximadamente 10 minutos. Lave com água corrente e aperte com as mãos para retirar o excesso de água.

Refogue o pimentão vermelho e, quando estiver dourado, adicione a proteína de soja e o sal e refogue mais um pouco. Acrescente o molho de tomate já temperado, deixe cozinhar por alguns minutos e reserve.

Bata a mandioca cozida no liquidificador com 5 colheres de azeite extravirgem, uma pitada de sal, pimenta-do-reino e o *curry*, até formar um creme homogêneo. (Quando a lasanha

estiver pronta, este creme ficará semelhante a um queijo cremoso). Em uma assadeira, intercale camadas de molho e de abobrinha. O creme de mandioca dá bom resultado se acrescentado em uma única camada no meio da lasanha. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno médio preaquecido por aproximadamente 20 minutos, até as abobrinhas ficarem macias.

RENDIMENTO: Serve 2 pessoas

25. Legumes ao molho de tahine

PARA OS LEGUMES

Sem glúten

- 1/2 COUVE-FLOR
- 1/2 BRÓCOLIS
- 1/4 REPOLHO ROXO PEQUENO
- GRÃOS GERMINADOS
- 1/4 DE COPO DE SALSINHA PICADA
- COGUMELOS-DE-PARIS (COZIDOS EM ÁGUA E LIMÃO)
- SAL E PIMENTA A GOSTO

PARA O MOLHO

- 1 COLHER (SOPA) BEM CHEIA DE *TAHINE* (SE ESTIVER MOLE, USE 2 COLHERES)
- SUCO DE 1 LIMÃO GRANDE (+/- 40 ML)
- 1/2 COPO DE ÁGUA FILTRADA

PREPARO DO MOLHO

Em um pequeno processador ou no liquidificador, coloque o *tahine*, a água filtrada e o suco de limão e bata por alguns segundos. A textura espumosa indica que está pronto para ser colocado sobre os legumes.

PREPARO DOS LEGUMES

Salgue os legumes antes de assar ou de cozinhar para que o sal seja absorvido. Asse os legumes por 40 minutos ou cozinhe-os no vapor. Se assar, use a forma em que será servido ou uma vasilha refratária e coloque 1/4 de copo de azeite de oliva, misturando bem. Revolva após 20 minutos de forno. Se optar por cozinhar no vapor, após o cozimento regue com azeite já na vasilha de servir. Enquanto quente, coloque o molho por cima e revolva levemente para que seja bem absorvido pelos legumes e grãos.

Espalhe a salsinha bem picada por cima.

RENDIMENTO COMO ACOMPANHAMENTO: 4 pessoas

COMO PRATO PRINCIPAL: 2 ou 3 pessoas

26. Maionese de tofu

- 250 G DE TOFU
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO

Sem glúten

- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA AMARELA

Bata tudo no liquidificador.

27. Mexido de jaca verde

- 1 JACA VERDE PEQUENA
- 1 PIMENTÃO PICADINHO
- 1 COLHER (SOPA) DE *SHOYU*
- 1 TOMATE PICADINHO
- 1/2 XÍCARA DE AZEITONAS VERDES
- SALSINHA A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE BALSÂMICO
- SAL A GOSTO
- TEMPEROS (COMO: PIMENTA, ZAATAR, MOSTARDA EM PÓ, *CURRY*, AÇAFRÃO)

Sem glúten

Cozinhe a jaca inteira (com a casca) na panela de pressão por 1 hora. Abra a panela na metade do tempo e coloque mais um pouco de água fervendo.

Depois de cozida, espere esfriar, descasque com uma faca e desfie (não use o miolo nesse refogado). Refogue o pimentão, junte os temperos, a jaca desfiada, o *shoyu*, o sal, o vinagre e deixe refogar. Junte o tomate. Quando estiver quase pronto, junte as azeitonas picadas e deixe mais 1 minuto no fogo. Desligue e acrescente a salsa.

28. Moqueca de banana-da-terra

- 1 KG DE BANANA-DA-TERRA
- 2 PIMENTAS DEDO-DE-MOÇA
- 3 TOMATES ITALIANOS MADUROS
- COENTRO FRESCO PICADO
- 1 PIMENTÃO VERMELHO (EM RODELAS)
- SALSINHA FRESCA PICADA
- 1 PIMENTÃO AMARELO (EM RODELAS)
- MANJERICÃO GIGANTE PICADO
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO
- SAL A GOSTO
- AZEITE DE OLIVA A GOSTO (OU AZEITE DE DENDÊ)
- 2 LIMÕES

Sem glúten

Corte a banana no sentido longitudinal e ao meio, formando pedaços de 10 cm. Esprema o limão, a pimenta e o sal e deixe marinar por 1 hora. Refogue os pimentões e o tomate, desligue o fogo e adicione as ervas.

Em uma panela de barro, faça uma camada com 1/3 do molho, intercale com as bananas, depois com o molho, novamente as bananas e o molho.

Por último, coloque o leite de coco e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Utilize uma tampa semiaberta para manter o sabor e o aroma da comida. Sirva com arroz branco.

RENDIMENTO: 6 porções

29. Moqueca de bananas-verdes ou maduras

Sem glúten

- 8 BANANAS VERDES OU MADURAS
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO
- VINAGRE (PARA DEIXAR AS BANANAS DE MOLHO)
- MOLHO DE TOMATE
- 4 BATATAS MÉDIAS EM RODELAS COM CASCA
- PIMENTÃO (VERMELHO E AMARELO)
- TEMPEROS (GENGIBRE, AÇAFRÃO, SALSA)
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DEDO-DE-MOÇA (OPCIONAL)
- AZEITE

Higienize bem as bananas sem retirar suas cascas. Corte-as (com a casca) em formato diagonal de modo que não fiquem nem grossas nem finas. Coloque-as de molho no vinagre junto aos temperos que escolher e com um fio de azeite. Mexa bem. Deixe por mais ou menos 15 minutos. Caso prefira utilizar bananas maduras, opte pelas mais firmes e cozinhe por menos tempo.

Refogue em uma panela de barro própria para moqueca ou em uma frigideira grande o gengibre, o açafrão, os pedacinhos de pimentão e a salsa.

Coloque as bananas e refogue até que comece a soltar cheiro e dourar. Se usar banana mais madura, não refogue muito para que não desmanche.

Coloque um pouco de água, acrescente sal e prove para verificar se está agradável ao paladar. Em seguida coloque as batatas, o molho de tomate, as rodela grandes de pimentão e a pimenta (opcional).

Acrescente mais água e deixe cozinhar mais 5 minutos. Acrescente, então, o leite de coco e mexa bem, deixando cozinhar por 3 minutos. Desligue e deguste.

30. Muffin de abobrinha

- 2 ABOBRINHAS PEQUENAS (RALADAS FINAS)
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 1 COPO AMERICANO DE ÁGUA
- SAL, SALSA E TEMPEROS A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 2 COLHERES DE LINHAÇA (DEIXADAS DE MOLHO EM ÁGUA MORN PARA SUBSTITUIÇÃO DE OVOS)

Coloque a abobrinha ralada em uma tigela junto com o óleo, a água e os temperos. Mexa bem e deixe descansar por 10 minutos. Após isto, acrescente a farinha de trigo, a linhaça e o vinagre. Se notar que a massa está muito densa, acrescente um pouco mais de água. Por último, coloque o fermento.

Unte as forminhas de *cupcakes* (se forem de alumínio) com uma gota de óleo em cada uma e espalhe bem, certificando-se de que foram totalmente cobertas. Caso prefira, coloque forminhas de papel próprias para *cupcakes* dentro das formas de alumínio (sem untar). Ou utilize forminhas de silicone. Com um pegador de sorvete, coloque duas vezes a massa em cada forma.

Asse em 220oC por cerca de 25 minutos. Verifique se os *muffins* começam a dourar. Evite abrir o forno durante o cozimento e após desligar, aguarde cerca de 10 minutos para retirá-los do forno, pois o choque de temperatura reduz o seu tamanho. É natural que o *muffin* de abobrinha enrugue um pouco em cima devido à textura do legume.

RENDIMENTO: 10 *muffins*

31. Nuggets de milho verde

- 1 LATA DE MILHO VERDE (OU 4 A 5 ESPIGAS PARA RETIRADA DOS GRÃOS APÓS O COZIMENTO)
- 3 COLHERES (SOPA) BEM CHEIAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE LINHAÇA (SUBSTITUI OS OVOS - DEIXE A LINHAÇA DE MOLHO EM ÁGUA MORNA, O SUFICIENTE PARA COBRI-LA, POR 10 MINUTOS)
- FARINHA DE ROSCA (PARA EMPANAR)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- GENGIBRE (O SUFICIENTE PARA DAR UM GOSTO SUAVE)
- SAL, SALSA E TEMPEROS A GOSTO

Bata o milho verde no liquidificador com o azeite e os temperos e acrescente um pouco de água para desmanchar melhor (apenas o suficiente para não grudar no copo do liquidificador, e as lâminas não girarem em falso).

Caso prefira utilizar grãos de milho em lata, não é necessário cozinhá-los previamente. Coloque essa mistura em uma tigela e acrescente a farinha de milho e a de trigo. Misture bem com uma colher e depois com as mãos. Se estiver grudando, coloque um pouco mais de farinha de trigo e azeite. Modele em formato de *nuggets* ou de mini-hambúrgueres e depois passe-os na farinha de rosca. Podem ser assados ou fritos.

RENDIMENTO:

6 *nuggets*

AMPLIANDO

Faça como bolinho e recheie com palmitos ou azeitonas. Modele em formatos divertidos para crianças!

32. Parmesão vegano

- 1 XÍCARA DE CASTANHAS-DO-PARÁ (OU CASTANHAS DE CAJU)
- 1 COLHER (CHÁ) DE LEVEDO DE CERVEJA (OU 1/4 DE XÍCARA DE *NUTRITIONAL YEAST*)
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Sem glúten

Bata todos os ingredientes em um processador até formar um tipo de farofa grossa.

33. Parmesão vegano ralado

- 2 XÍCARAS DE CASTANHAS (AMÊNDOAS, CASTANHAS DE CAJU, CASTANHAS-DO-PARÁ, OU MISTURE TODAS ELAS)
- 2 COLHERES (CHÁ) DE LEVEDO DE CERVEJA
- SAL A GOSTO

Sem glúten

Coloque todos os ingredientes no processador e, utilizando a função pulsar, bata até ficar em pedacinhos (não em pó).

Guarde na geladeira e utilize em massas e gratinados em geral.

34. Purê de abóbora japonesa com coentro

- 1 ABÓBORA JAPONESA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 OU 3 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO (OPCIONAL)

Sem glúten

Lave a abóbora com bastante atenção. Parta-a ao meio e coloque metade na panela de pressão cobrindo-a de água. Não precisa partir em pedaços pequenos, assim fica fácil tirar a casca e as sementes. Cozinhe por 10 minutos. Raspe a polpa da abóbora cozida e reserve.

Em uma panela, coloque 2 colheres de sopa de azeite de oliva e 1 colher (café) de assafétida. Deixe esquentar e depois coloque a abóbora. Acrescente 2 ou 3 colheres (sopa) de coentro picado. Reserve um punhadinho para decorar o prato. Se quiser, salgue a gosto.

ASSAFÉTIDA

Tempero indiano que substitui o alho e a cebola.

RENDIMENTO: 3 porções

35. Queijo vegano

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASTANHAS DE CAJU (CRUAS E SEM SAL, DE MOLHO POR 8 HORAS)
- 1 COLHER (SOPA) DE GELATINA ÁGAR-ÁGAR
- 1 E 1/2 COLHER (SOPA) DE POLVILHO AZEDO
- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA FILTRADA
- 1 LIMÃO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Sem glúten

Após deixar as castanhas de molho por 8 horas, escorra a água. Coloque as castanhas e a água filtrada no liquidificador e bata até que toda castanha seja triturada. Adicione o polvilho, o sal, o suco de um limão e o ágar-ágar e bata novamente. Leve ao fogo baixo e mexa enquanto a mistura vai engrossando e soltando da panela. Ao levantar fervura, continue mexendo por 2 minutos. Desligue e adicione as ervas de sua preferência como orégano para dar um sabor a mais no queijo.

Coloque em um recipiente, preferencialmente de vidro, e com a ajuda de uma colher, ajuste para não ficar espaços e para a superfície ficar lisa. Deixe na geladeira por pelo menos 3 horas.

DURABILIDADE

10 dias (na geladeira)

FONTE: www.vegetariAmo.com.br

36. Quibe de bandeja

- 1 XÍCARA DE TRIGO PARA QUIBE
- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE RALADO

- 1 XÍCARA DE HORTELÃ PICADA
- 1 XÍCARA DE SALSINHA PICADA
- 1/2 COLHER DE SOPA DE BAHAR (TEMPERO SÍRIO)
- 200 G DE TOFU
- 1 COLHER (SOPA) DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- SAL A GOSTO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE

Amasse bem o tofu com um garfo ou bata no processador até formar um purê. Deixe o trigo para quibe de molho em água fria durante 1 hora. Escorra em uma peneira e aperte com as mãos para tirar o máximo de água possível. Coloque em uma tigela e acrescente os outros ingredientes. Misture bem e coloque num refratário untado.

Cubra com papel-alumínio (o lado brilhante deve ficar em contato com o alimento) e leve ao forno durante 30 minutos. Sirva quente ou frio, com limões fatiados, que cada pessoa pode espremer em seu próprio prato a gosto.

37. Quibe vegetariano

- 250 G DE TRIGO PARA QUIBE
- 1 COPO DE BAGAÇO DE AMÊNDOAS (OU AMARANTO)
- 2 CENOURAS RALADAS
- 1 COPO DE HORTELÃ PICADA
- SAL MARINHO
- 4 COLHERES DE *SHOYU*
- AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM
- SUCO DE 1 LIMÃO
- PIMENTA A GOSTO

O **BAGAÇO** é a sobra da receita de leite de amêndoas. Caso não tenha o bagaço, utilize amêndoas trituradas quase em pó.

Coloque o trigo de molho em um recipiente de vidro com bastante água, por aproximadamente 1 hora. Esprema o trigo com as mãos até retirar toda água. Acrescente o bagaço de amêndoa (ou o amaranto), a cenoura, o hortelã, o *shoyu*, o sal, bastante azeite, suco de limão e a pimenta.

Misture bem, modele os bolinhos em formato de quibe e coloque em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno médio por 30 minutos.

38. Ratatouille de berinjela e abobrinha

- 2 BERINJELAS MÉDIAS
- 1 ABOBRINHA MÉDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANJERICÃO PICADO
- 2 XÍCARAS DE CREME DE TOFU (TIPO *CREAM-CHEESE*)
- 1 PIMENTÃO MADURO
- 6 TOMATES
- ÓLEO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO

Sem glúten

Corte as berinjelas, a abobrinha, o pimentão e os tomates em rodela de aproximadamente 0,5 cm. Tempere com sal, azeite, orégano e manjeriço.

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque os legumes em um refratário untado, sem encher muito, e espalhe o creme de tofu por cima.

Cubra o refratário com papel-alumínio (o lado brilhante deve ficar em contato com o alimento) e leve ao forno por 30 minutos. Sirva bem quente.

39. Ricota de tofu

- 200 G DE TOFU
- SALSINHA PICADA
- SAL DE ERVAS
- 4 COLHERES DE AZEITE
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE ORÉGANO

Sem glúten

Coloque o tofu para escorrer em um papel toalha. Amasse com um garfo e vá acrescentando os outros ingredientes até formar uma pasta.

40. Risoto cremoso com tomates-cerejas assados

- 2 XÍCARAS DE ARROZ ARBÓREO
- 1 L DE CALDO DE LEGUMES (OU ÁGUA QUENTE)
- 1/2 DE XÍCARA DE CASTANHAS DE CAJU
- 30 TOMATES-CEREJAS
- 1/2 XÍCARA DE MIX PIMENTÃO (VERDE, AMARELO E VERMELHOS RALADOS)
- 1/2 CENOURA PEQUENA RALADA
- 1 COLHER DE ÓLEO (OU AZEITE)
- 1 GALHO PEQUENO DE ALECRIM FRESCO
- 1 GALHO DE MANJERONA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE (DE BOA QUALIDADE)
- SAL E PIMENTA A GOSTO

Sem glúten

PREPARO DOS TOMATES

Depois de higienizá-los, corte-os ao meio e tempere com azeite e sal. Leve ao forno a 200°C por 40 minutos.

PREPARO DO CREME DE CASTANHAS DE CAJU

Lave as castanhas e escorra. Coloque-as em um recipiente de vidro e cubra com água filtrada, deixando de molho por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, prepare os ingredientes para começar o risoto.

Retire as castanhas da água, bata no liquidificador com um pouco de água até obter um creme liso e homogêneo. (Acrescente água aos poucos, apenas o suficiente para conseguir um creme, que será utilizado no risoto.)

PREPARO DO CALDO

Refogue ligeiramente o mix de pimentão com a cenoura e adicione a água. O caldo está pronto.

PREPARO DO RISOTO

Aqueça o azeite em uma panela e adicione o arroz arbóreo, mexendo sempre. Deixe apurar e comece a acrescentar o caldo de legumes aos poucos, sem parar de mexer.

Adicione algumas folhas de manjerona inteiras e continue mexendo e acrescentando o caldo quando sentir que o arroz vai grudar no fundo da panela. Continue neste processo, mexendo sempre por cerca de 10 minutos, acrescentando o caldo de legumes aos poucos, quando necessário. Verifique o sal e deixe cozinhar por mais ou menos 20 minutos ou até que o arroz esteja *al dente*. Acrescente o creme de castanha preparado anteriormente, mexa mais um pouco e então desligue o fogo.

Sirva imediatamente, decorado com os tomates assados e as folhas de ervas frescas como orégano, alecrim, manjerona etc.

41. Salada nutritiva de grãos

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LENTILHA GERMINADA
- 1 PEPINO JAPONÊS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS
- LIMÃO
- 8 TOMATES-CEREJA
- SAL
- FOLHAS VERDES (ALFACE, RÚCULA ETC)
- AZEITE
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) CENOURA (RALADA FINA OU DESFIADA)

Sem glúten

Misture todos os ingredientes, tempere com sal, azeite e limão.

42. Sal de ervas

- 100 G DE ALECRIM
- 100 G DE MANJERICÃO
- 100 G DE ORÉGANO
- 100 G DE SALSINHA
- 100 G DE COENTRO
- 100 G DE SAL MARINHO

Sem glúten

As ervas podem ser desidratadas ou frescas. Bata tudo no liquidificador (com azeite ou óleo de girassol) e guarde na geladeira. Utilize-o como substituto do sal comum.

43. Sopa cremosa de raízes

- 1 BATATA GRANDE RALADA
- 1/2 KG DE MANDIOCA (CORTADA EM CUBINHOS)
- 1/2 XÍCARA DE MANDIOQUINHA
- 1/2 BRÓCOLIS NINJA PEQUENO (APENAS OS BUQUÊS)
- 1/2 XÍCARA DE MIX DE PIMENTÕES (VERMELHO, VERDE E AMARELO, CORTADOS BEM MIÚDOS)
- 2 COLHERES DE ÓLEO

Sem glúten

- SAL E TEMPEROS A GOSTO (AÇAFRÃO, PIMENTA E ORÉGANO)
- 1/2 XÍCARA DE INHAME
- 1/2 XÍCARA DE CARÁ
- 1/2 XÍCARA DE CENOURA
- 1/2 XÍCARA DE BATATA-DOCE
- 1/2 XÍCARA DE SALSINHA
- AZEITE

Em uma panela, refogue os pimentões com o orégano e a pimenta. Acrescente a mandioca e a batata ralada, mexendo bem. Cozinhe na pressão por 8 minutos. Apague o fogo, deixando a pressão terminar sozinha. Acrescente o restante dos ingredientes e cozinhe por 15 minutos. Acrescente o sal e o brócolis, depois tampe a panela e apague o fogo. Finalize com salsinha. Sirva quente com *croutons* de pão integral.

44. Strogonoff de grão-de-bico com molho de aveia

PARA O STROGONOFF

- 1 XÍCARA DE GRÃOS-DE-BICO COZIDOS
- 1 XÍCARA DE AZEITONAS FATIADAS
- 1 XÍCARA DE PALMITO FATIADO (OU COGUMELOS)
- 2 COLHERES DE AZEITE
- SAL DE ERVAS
- 2 TOMATES (SEM PELE E SEM SEMENTES)
- SALSINHA
- NOZ-MOSCADA

PARA O MOLHO DE AVEIA

- 1 XÍCARA DE AVEIA (FLOCOS FINOS)
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA RALADA
- 1 PITADA DE SAL

PREPARO DO MOLHO DE AVEIA

Deixe a aveia de molho por 15 minutos.

Coloque no liquidificador e bata bem até formar um creme bem liso.

Adicione o sal e a noz-moscada. Reserve.

PREPARO DO STROGONOFF

Em uma panela, coloque o azeite e o gengibre ralado para refogar. Acrescente os tomates picados sem casca e sem sementes, o grão-de-bico (não pode deixar muito mole), as azeitonas, o palmito (ou cogumelo), o sal de ervas, a salsinha e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Acrescente o molho branco de aveia e deixe cozinhar por mais 2 minutos.

Sirva com arroz integral e salada verde.

Lembrete sobre grãos!

Para uso de grãos em geral, aconselha-se que fiquem de molho por 8 horas na água e descansem 8 horas sem água para iniciar o processo de germinação, tornando-se assim mais nutritivos.

45. Strogonoff de palmito

- 1 VIDRO (550 G) DE PALMITO PICADO
- 2 XÍCARAS DE POLPA DE TOMATE
- 1 XÍCARA DE COGUMELO
- 1 COLHER (SOPA) DE MOLHO DE TOMATE CONCENTRADO
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 2 COLHERES (SOPA) DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- 100 G DE CREME DE LEITE DE SOJA
- SALSINHA FRESCA PICADA A GOSTO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

Sem glúten

Refogue o pimentão no azeite. Ao dourar, acrescente o palmito picado e os cogumelos. Deixe em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos, mexendo delicadamente para o palmito não desmanchar.

Acrescente a polpa de tomate, a mostarda, o molho de tomate e a água. Acerte o sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.

Desligue o fogo e acrescente o creme de leite de soja e a salsinha.

46. Tofu com molho de laranja e gengibre

- 300 G DE TOFU
- 1 XÍCARA DE SUCO DE LARANJA
- 2 COLHERES (SOPA) DE *SHOYU*
- 2 COLHERES (CAFÉ) DE GENGIBRE RALADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

Sem glúten

Seque o tofu com papel toalha e corte-o em fatias grandes. Em um recipiente, misture o suco de laranja, o molho de soja, o gengibre ralado e coloque o tofu nessa mistura, deixando por 30 minutos.

Retire e passe o tofu na farinha de arroz. Em uma panela antiaderente, coloque o azeite e doure o tofu dos dois lados.

47. Trouxinhas de cogumelos

- 150 G DE *SHITAKE* (CORTADO EM TIRAS)
- 150 G DE *SHIMEJI* (CORTADO EM BUQUÊS)
- 150 G DE *CHAMPIGNON* FATIADO
- 1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO VERMELHO (CORTADO EM TIRAS FINAS)
- 1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO AMARELO (CORTADO EM TIRAS FINAS)

Sem glúten

- 1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO VERDE (CORTADO EM TIRAS FINAS)
- 1 CENOURA MÉDIA (CORTADA EM TIRAS FINAS)
- 5 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE SOJA
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE (DE BOA QUALIDADE)
- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE RALADO
- 1/2 XÍCARA DE SALSINHA PICADA
- PIMENTA CALABRESA
- 1 COLHER (CAFÉ) RASA DE SAL MARINHO

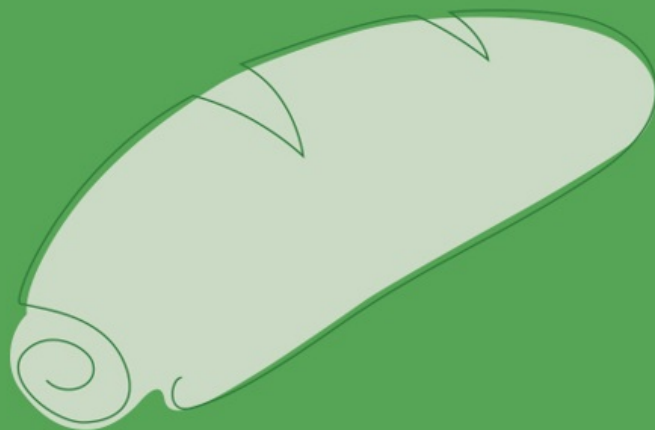
PREPARO DOS LEGUMES

Tempere os cogumelos com o molho de soja e o gengibre.

Os demais ingredientes tempera-se com o azeite, o sal, a pimenta calabresa e a salsinha.

Sobre o papel-manteiga, coloque uma porção de legumes e uma de cogumelos. Faça trouxinhas e amarre com palha da costa ou fita. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos. Leve à mesa ainda fechada. Sirva com arroz, com *bifum* (macarrão de arroz) ou com macarrão para *yakissoba*.

Pães, Massas e Tortas



1. Baguete recheada

PARA A MASSA

- 3 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 TABLETE DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO (MILHO, CANOLA OU GIRASSOL)
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 XÍCARA DE ÁGUA MORNA

PARA O RECHEIO

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 3 TOMATES PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA
- 2 COLHERES (SOPA) PIMENTÃO PICADO
- AZEITONAS PRETAS A GOSTO (MÍNIMO 20, SE FOREM PEQUENAS)
- 1 COLHER (CHÁ) DE PÁPRICA DOCE
- 1 PITADA DE ORÉGANO

PARA PINCELAR

- 2 COLHERES (SOPA) DE *SHOYU*
- 50 ML DE ÁGUA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO OU AZEITE
- 2 COLHERES (SOPA) GERGELIM

PREPARO DA MASSA

Misture o fermento esmigalhado, o azeite, o óleo, o sal e 1 xícara de farinha. Amorne 1 xícara de água e adicione aos poucos à mistura.

Bata na batedeira por 3 minutos. Junte a farinha restante aos poucos. Trabalhe a massa, juntando mais água e farinha se necessário. Cubra e deixe descansar.

PREPARO DO RECHEIO

Refogue no azeite a páprica doce e o pimentão até dourar, adicione o tomate e junte a azeitona por último. Adicione a salsinha picada quando espalhar o recheio na massa.

MONTAGEM

Sove a massa e divida-a em duas. Abra ambas em retângulo, pincele azeite e em seguida distribua o recheio por todo o retângulo. Enrole como um rocambole. Feche bem as bordas para que não abra na hora de assar. Deixe por 25 minutos e faça 3 cortes na superfície. Pincele com a mistura de *shoyu*, água, óleo e salpique gergelim apertando com as mãos. Asse até dourar por 40 minutos em fogo médio-alto.

RENDIMENTO: 20 porções

2. Massa de pizza

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE ÁGUA (OU LEITE VEGETAL)
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR

Em uma tigela, misture primeiro os ingredientes secos e, depois, acrescente o óleo e a água (ou o leite vegetal).

Em seguida, abra a massa na forma para pizza com ajuda da colher, pois é uma massa mais mole.

Leve ao forno para pré-assar por cerca de 5 minutos. Retire, coloque o recheio a gosto e leve novamente ao forno por 15 minutos para assar.

3. Massa de pizza integral

- 2 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA INTEGRAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 XÍCARA DE ÁGUA
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO BIOLÓGICO

Coloque em uma tigela de vidro a farinha, o orégano e o sal e misture. Em outro recipiente, coloque a água, o azeite e o fermento e misture.

Acrescente o líquido à farinha, misturando até formar uma massa homogênea. Deixe fermentar por mais ou menos 40 minutos ou até aumentar bastante o volume.

Forme um disco com a massa e deixe fermentar mais 15 minutos. Leve ao forno médio até dourar.

Retire e monte a pizza com o recheio de sua preferência e termine de assar em forno médio.

4. Miniquiche de farinha de milho e creme de repolho

PARA A MASSA

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE MILHO
- 5 MANDIOQUINHAS EM PURÊ
- ÁGUA (O SUFICIENTE PARA AJUDAR NA LIGA)
- MANTEIGA VEGETAL (FEITA COM AZEITE)

PARA O RECHEIO

- 1/2 REPOLHO BRANCO GRANDE (COZIDO ATÉ AMOLECER BEM)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

Sem glúten

MANTEIGA VEGETAL

Para preparar a manteiga vegetal, congele o azeite em forminhas um dia antes. Antes de usar, retire pelo menos 30 minutos antes de preparar a massa.

- TOMATE PICADINHO
- AZEITE
- SAL E TEMPEROS A GOSTO (SALSA, PIMENTA-BRANCA ETC.)

PREPARO DA MASSA

Coloque a farinha de milho em uma tigela junto com o purê de mandioquinha, a manteiga vegetal e um pouco de água conforme sentir necessidade. Acrescente sal a gosto. Modele com as mãos até ficar uma massa maleável, que não grude. Forre forminhas de fundo falso e antiaderentes com a massa, moldando com as mãos, de modo a cobri-las muito bem.

PREPARO DO RECHEIO

Passe o repolho cozido no liquidificador junto com temperos e azeite. Se estiver grudando no copo do liquidificador, coloque um pouco da água em que o mesmo foi cozido. Processe até que fique um creme. Acrescente esse creme em uma panela, dissolva o amido de milho em 1/2 xícara com água do repolho (para não empelotar) e misture no creme de repolho, em fogo baixo, acrescentando o tomate em cubos por último. Vá mexendo até engrossar.

MONTAGEM

Coloque o creme de repolho nas tortinhas já montadas e leve ao forno por 30 minutos, ou até perceber que a polenta feita para a massa está durinha e o creme firme.

RENDIMENTO: 4 tortinhas

DICA

Decore com sobras da massa ou faça massa suficiente para cobrir a tortinha toda, ou então decore com legumes.

5. Nhoque de inverno

- 1 KG DE MANDIOCA COZIDA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ARROZ (SE FOR INTEGRAL, USE 1/3 DE XÍCARA)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ESPINAFRE (ESCALDADO CORTADO FININHO)
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA (RALADA FINA)
- 1/3 XÍCARA (CHÁ) DE PIMENTÃO VERMELHO (EM CUBINHOS)
- 2 TOMATES RALADOS
- 1 COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA DEDO-DE-MOÇA
- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE (RALADO FINO)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE NOZ-MOSCADA (RALADA OU EM PÓ)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE AÇAFRÃO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE PÁPRICA PICANTE (OU DOCE)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA
- SAL MARINHO

Sem glúten

PREPARO DA MASSA

Tire o fio que fica no interior da raiz da mandioca e cozinhe-a na pressão por 5 a 7 minutos, em 2 litros de água com 1/2 colher (sopa) de sal marinho. Apague o fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Retire a mandioca da panela e reserve o caldo.

DICA

Caso a mandioca seja muito enxuta, bata uns pedaços no liquidificador para engrossar o caldo.

Amasse-a bem com um garfo. Acrescente a farinha de arroz, o

espinafre, o azeite e a pimenta picada bem miúda. Misture bem e reserve.

PREPARO DO CALDO

Em fogo baixo, frite o gengibre no óleo juntamente com a noz-moscada, o tomate, os pimentões, a cenoura, o açafrão mais 1/2 colher (sobremesa) de sal. Adicione a água do cozimento e se houver necessidade, coloque mais água. Ferva por 5 minutos. Apague o fogo.

DICA

No caldo, use o talo do espinafre cortado fininho, pois ele é rico em fibras.

Com uma colher de sobremesa, vá acrescentando o nhoque. Acenda o fogo novamente e deixe ferver por 1 ou 2 minutos. Finalize com o azeite e a salsinha. Sirva com *croutons* de pão integral.

6. Nhoque quarteto fantástico

- 1/2 KG DE BATATA ASTERIX (PELE COR-DE-ROSA)
- 300 G DE BATATA-BAROA (MANDIOQUINHA)
- 200 G DE BATATA-DOCE
- 1/2 MAÇO DE ESPINAFRES
- 1 E 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE (DE BOA QUALIDADE)
- 1/2 KG DE TOMATE ITALIANO RALADO
- 1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO VERMELHO (EM CUBINHOS OU RALADO)
- 1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO AMARELO (EM CUBINHOS OU RALADO)
- 1 XÍCARA DE MANJERICÃO
- 1/2 COLHER DE ÓLEO
- 1/2 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- 1/2 COLHER (SOBREMESA) DE PÁPRICA PICANTE
- SAL A GOSTO

PREPARO DA MASSA

Cozinhe as batatas Asterix na pressão. A batata-baroa e batata-doce devem ser cozidas no vapor. Ainda quente, amasse-as ligeiramente com um garfo. Reserve. Mergulhe as folhas do espinafre em água fervente por 3 a 5 minutos. Para eliminar as toxinas, escorra e esprema até retirar o excesso de água. Corte-os finos.

Após esfriarem bem, misture-os com as batatas amassadas e acrescente azeite, farinha de trigo e sal a gosto. Caso necessário, acrescente ou diminua a farinha. Separe em 4 porções.

Faça rolos em uma superfície lisa e enfarinhada, corte-os em tamanho uniforme e cozinhe. Assim que a massa subir, retire e transfira para uma forma refratária, regando com azeite.

PREPARO DO MOLHO

Corte os tomates italianos ao meio e rale-os no furo maior do ralador. Refogue o pimentão em um fio de óleo, acrescente o colorau e mexa ligeiramente. Acrescente o tomate, a páprica picante, o manjericão e sal a gosto.

Cozinhe por 15 minutos. Coloque sobre o nhoque e leve ao forno a 180°C, por 15 minutos.

RENDIMENTO: 4 a 5 porções

7. Panquecas de trigo sarraceno

- 1 XÍCARA DE TRIGO SARRACENO
- 1/2 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 1/2 COLHER (CAFÉ) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 3/4 XÍCARA DE ÁGUA

Sem glúten

Escolha os grãos de trigo sarraceno, lave-os e deixe-os de molho com a porção de água por 30 minutos. Bata tudo no liquidificador, acrescentando o sal e o fermento até que vire uma pasta. Coloque uma concha da pasta obtida em uma frigideira de tefal sem óleo e asse dos dois lados.

Sugestão de acompanhamento: Deguste com qualquer patê ou queijo vegano.

8. Pão de abóbora com sementes de girassol

- 400 G DE ABÓBORA COZIDA (DE FAZER DOCE)
- 1 XÍCARA DE CENOURA (RALADA FINA)
- 4 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO COMUM
- 1/2 XÍCARA DE SEMENTES DE GIRASSOL
- 2 COLHERES DE LINHAÇA HIDRATADA (OU CHIA)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL MARINHO
- 1 XÍCARA DE AVEIA
- 1 XÍCARA DE ÓLEO
- 20 G DE FERMENTO FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) AÇÚCAR

Em uma panela de pressão, cubra a abóbora com água, cozinhe por 5 minutos, apague o fogo e deixe a pressão sair, sem forçar. Quando estiver quase fria, amasse bem com um garfo. Transfira para uma bacia, acrescente o fermento, o açúcar e a linhaça (ou chia) e o óleo. Após misturar bem, acrescente a aveia, o trigo e o sal. Misture até ficar uma massa homogênea. Se necessário, acrescente água aos poucos até obter uma consistência firme e homogênea. Cubra com um plástico e deixe crescer por cerca de 30 minutos.

Amasse novamente, divida a massa em bolinhas e abra cada uma com os dedos, coloque o recheio e boleie. Coloque em uma forma untada com óleo. Leve ao forno em fogo baixo por 15 minutos. Após isto, aumente a temperatura para 180°C, até dourar. Ao retirar do forno, cubra o pãozinho com uma toalha de mesa dobrada em quatro (evita que a casca fique dura).

RENDIMENTO: 25 pãezinhos

9. Pão de queijo sem queijo

- 4 XÍCARAS DE PURÊ DE BATATA (OU DE MANDIOQUINHA)
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇAFRÃO-DA-TERRA (OPCIONAL)
- 1 COLHER (SOPA) DE SAL MARINHO
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 4 XÍCARAS DE POLVILHO AZEDO
- 1 XÍCARA DE ÁGUA

Sem glúten

- ERVAS AROMÁTICAS A GOSTO

Cozinhe a batata e reserve 1 xícara da água usada no cozimento. Em uma vasilha, faça o purê e acrescente o óleo, misturando bem. Em outra vasilha, misture o polvilho com o sal. Escalde o polvilho com 1 xícara de água quente proveniente do cozimento das batatas. Esfarele bem o polvilho e misture com o purê. Se desejar, adicione ervas aromáticas.

Amasse bem e prepare as bolinhas. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos e depois asse ou congele para assar em outros momentos. Asse em forno médio alto, preaquecido, até dourar.

DURABILIDADE

A massa dura até 7 dias na geladeira.

10. Pão integral com castanhas

- 1 PITADA DE SAL MARINHO (OU DO HIMALAIA)
- 1/2 XÍCARA DE AZEITE (OU DE OUTRO ÓLEO VEGETAL)
- 1 COLHER (SOPA) BEM CHEIA DE CANELA EM PÓ
- 3 XÍCARAS E 1/2 DE LEITE VEGETAL (DE SOJA, DE ARROZ INTEGRAL, DE AVEIA ETC)
- SEMENTES A GOSTO: CHIA, LINHAÇA, GERGELIM NEGRO E BRANCO E SEMENTES DE GIRASSOL
- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 5 COLHERES DE AÇÚCAR MASCADO
- 6 CASTANHAS PICADAS
- 30 G DE FERMENTO FRESCO
- 1/2 XÍCARA DE UVAS-PASSAS (SEM CAROÇO)

Em uma tigela coloque todos os ingredientes secos, misturando bem. Amorne o leite vegetal e acrescente o açúcar e o fermento. Assim que o fermento crescer, acrescente o azeite (ou óleo). Despeje esta mistura sobre os demais ingredientes e sove até a massa se desprender das mãos. Se precisar, acrescente mais 1/2 xícara de leite vegetal.

Deixe a massa descansar por 30 minutos. Depois de crescida, enrole os pães a gosto. Salpique por cima o gergelim e a aveia. Deixe crescer novamente até dobrar de volume. Asse em forno a 180°C.

11. Pão integral com sementes e tofu

PARA A MASSA

- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1/2 COLHER DE AÇÚCAR MASCADO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL MARINHO (OU DO HIMALAIA)
- 1/2 XÍCARA DE AZEITE (OU DE OUTRO ÓLEO VEGETAL)
- 30 G DE FERMENTO FRESCO
- 3 E 1/2 XÍCARAS DE LEITE VEGETAL (DE SOJA, ARROZ INTEGRAL, AVEIA ETC.)
- 1 COLHER (CHÁ) DE CADA SEMENTE A GOSTO: CHIA, LINHAÇA, GERGELIM NEGRO E BRANCO E GIRASSOL

PARA O RECHEIO

- 2 XÍCARAS DE PROTEÍNA DE SOJA
- 400 G DE TOFU

PREPARO DA MASSA

Em uma tigela coloque todos os ingredientes secos, misturando-os bem. Amorne o leite vegetal e acrescente o açúcar e o fermento.

Assim que o fermento crescer, acrescente o óleo ou o azeite. Despeje esta mistura sobre os demais ingredientes e sove até a massa se desprender das mãos. Se precisar, acrescente mais 1/2 xícara de leite vegetal.

Deixe a massa descansar por 30 minutos.

PREPARO DO RECHEIO

Coloque água para ferver com algumas gotas de limão. Despeje a soja e deixe ferver um pouco. Após isto, lave bem em água fria, tirando todo o caldo amarelo. Refogue-a no azeite e acrescente os temperos desejados. Acrescente a massa de tomate. Reserve.

Amasse e tempere o tofu a gosto com ervas finas e azeite. Deixe-o como ricota. Depois que a massa crescer, coloque metade em uma forma inglesa, acrescente a proteína de soja com o molho e, por cima, a ricota de tofu temperada. Cubra com o restante da massa.

Salpique por cima gergelim e aveia e deixe crescer novamente até dobrar de volume. Asse em forno a 180°C.

12. Pão sem glúten

- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ARROZ
- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE POLVILHO DOCE
- 2 COLHERES (SOPA) DE FÉCULA DE BATATA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE GOMA XANTANA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CHIA
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE LINHAÇA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO PARA PÃO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 1 XÍCARA DE ÁGUA (ACRESCENTAR MAIS ATÉ A CONSISTÊNCIA DE BOLO)
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE DE MAÇÃ
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL

Sem glúten

Misture todos os ingredientes secos, menos a farinha de linhaça.

Coloque a farinha de linhaça de molho em 1/2 xícara de água por alguns minutos e misture com todos os ingredientes líquidos.

Leve a mistura dos líquidos ao fogo para amornar a uma temperatura de 45°C, aproximadamente. Acrescente os ingredientes secos e misture bem.

Coloque em forma untada e enfarinhada e deixe descansar por 10 minutos. Pincele com óleo e leve ao forno preaquecido por 30 a 40 minutos, ou até ficar corado. Desenformar ainda quente.

13. Pastel assado de legumes

PARA A MASSA

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA DE FARINHA TRIGO BRANCA
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 100 ML DE ÁGUA

PARA O RECHEIO

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 XÍCARAS DE COUVE-FLOR (EM BUQUÊS)
- 1/4 XÍCARA DE PIMENTÃO VERMELHO PICADINHO
- 1/4 XÍCARA DE MILHO VERDE
- 1 COLHER (CHÁ) DE *CURRY*
- SAL MARINHO

PREPARO DO RECHEIO

Aqueça o azeite em uma panela e coloque o *curry*. Acrescente todos os legumes e refogue-os até que fiquem bem firmes. Coloque uma pitada de sal e reserve.

PREPARO DA MASSA

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela de vidro e vá juntando a água aos poucos. Misture bem e divida a massa em 20 partes iguais. Abra cada parte com um rolo até formar rodela fina e coloque o recheio em cada uma. Dobre-as ao meio e feche as bordas com o auxílio de um garfo.

Coloque os pastéis em uma assadeira antiaderente e pincele com uma mistura de azeite e *shoyu*. Leve ao forno até ficarem dourados.

14. Pastel assado de tofu e azeitonas

PARA A MASSA

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO ESPECIAL
- 1/2 XÍCARA DE GÉRMEN DE TRIGO
- 6 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE LECITINA DE SOJA
- 40 G DE FERMENTO BIOLÓGICO
- ÁGUA (OU LEITE DE SOJA MORNADO)

PARA O RECHEIO

- 3 TOMATES
- 1/2 BLOCO DE TOFU
- ERVILHA FRESCA
- AZEITONAS
- ORÉGANO
- SAL

- AZEITE

PREPARO DO RECHEIO

Corte o tomate e o tofu em cubinhos e tempere com o sal, orégano e azeite a gosto. Refogue o tofu em uma panela para eliminar a umidade. Adicione a ervilha e as azeitonas por último. Reserve.

PREPARO DA MASSA

Misture inicialmente todos os ingredientes secos. Depois, acrescente a água ou o leite de soja morno e amasse até obter uma massa bem macia.

Estique e corte em círculos. Coloque o recheio e enrole, apertando levemente para formar pastéis. Deixe crescer e asse em forno quente até dourar.

15. Penne ao forno com cogumelos

PARA A MASSA

- 250 G DE MACARRÃO *PENNE*
- SAL
- ÓLEO

PARA O MOLHO

- 6 TOMATES SECOS PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE RALADO
- 2 GALHOS DE ALECRIM
- 1 XÍCARA DE COGUMELOS FRESCOS PICADOS
- 1 XÍCARA DE NOZES (PICADAS GROSSEIRAMENTE)
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SEMENTES DE COENTRO
- 1 COLHER (CHÁ) DE *CURRY*
- 1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- 10 AZEITONAS PRETAS PICADAS
- SAL, PIMENTA, ORÉGANO E SALSINHA A GOSTO
- 3 XÍCARAS DE CREME DE TOFU

PARA A GUARNIÇÃO

- PARMESÃO VEGANO
- MANJERICÃO
- AMÊNDOAS FATIADAS

PREPARO DO MOLHO

Pique os tomates secos em pedaços pequenos e coloque de molho em um pouco de água quente durante meia hora. Depois desse tempo, escorra e reserve.

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e refogue o gengibre ralado com o pimentão picadinho, o alecrim e os tomates secos que já ficaram de molho.

Adicione os cogumelos e o sal, pimenta, orégano e salsinha e mexa com colher de pau.

Junte as nozes picadas, as sementes de coentro e o *curry*, mexendo sempre. Junte o pimentão vermelho picadinho e as azeitonas e prove o sal. Reserve.

PREPARO DA MASSA

Leve uma panela grande ao fogo alto com 3 litros de água com sal. Quando estiver fervendo e borbulhando, adicione o *penne*, cozinhando *al dente* de acordo com as instruções da embalagem. (Não deixe amolecer demais porque ainda irá ao forno.)

PREPARO PARA ASSAR

Aqueça o forno a 200°C e prepare um refratário untando com óleo. Escorra a massa e misture-a delicadamente ao molho reservado. Coloque no refratário e espalhe por cima o creme de tofu ao qual você pode acrescentar uma pitada de noz-moscada ralada (opcional). Asse durante aproximadamente 30 minutos.

Sirva bem quente, polvilhado com parmesão vegano, manjerição e amêndoas fatiadas.

16. Pizza margherita

PARA A MASSA

- 2 COPOS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COPO DE LEITE DE GERGELIM MORNO
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR

PARA O RECHEIO

- 3 TOMATES-CEREJAS
- CREME DE TOFU
- ORÉGANO
- AZEITE

PREPARO DA MASSA

Em uma tigela de vidro, misture todos os ingredientes. Coloque a massa em uma assadeira de pizza com o auxílio de uma colher, pois a massa é um pouco mole. Leve ao forno para pré-assar por cerca de 5 minutos.

MONTAGEM

Retire do forno, coloque o creme de tofu, decore com os tomates-cerejas e salpique orégano. Leve ao forno quente para assar por 15 minutos.

17. Quiche de abobrinha e pimentão ou cenoura

PARA A MASSA

- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL

- 1 E 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 1/4 XÍCARA DE FUBÁ
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1/3 XÍCARA DE AZEITE

PARA O RECHEIO

- 2 COLHERES (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 COLHER DE PIMENTÃO BEM PICADINHO
- 1/2 COLHER DE GENGIBRE RALADO
- 1 E 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 PIMENTÕES VERMELHOS CORTADOS EM CUBINHOS (OU 2 CENOURAS RALADAS NO RALO GROSSO)
- 1 E 1/2 XÍCARA DE ABOBRINHA RALADA GROSSA
- 1 XÍCARA DE TOFU (240 G)
- 1 COLHER DE LINHAÇA MOÍDA + 1/4 DE XÍCARA DE ÁGUA (EQUIVALE A 1 OVO)
- 2 COLHERES (CHÁ) DE MOSTARDA DIJON
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE PIMENTA MOÍDA
- 1/2 XÍCARA DE MANJERICÃO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE *PIGNOLI* (OU SEMENTES DE GIRASSOL SEM CASCA)

PREPARO DA MASSA

Em uma tigela grande, misture a farinha, o fubá, o açúcar e o sal com um garfo. Acrescente aos poucos em 1/3 de xícara de azeite.

Com a ponta dos dedos, misture a mistura até ficar quebradiça.

Polvilhe com 3 colheres (sopa) de água gelada, misturando com um garfo até formar um tipo de farofa.

Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada. Amasse bem com a mão, ou misture no processador, pois desta maneira a massa fica mais uniforme. Unte um refratário.

Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com bastante farinha de trigo. Coloque a massa cuidadosamente no pirex untado. Fure várias vezes com um garfo. Guarde os retalhos que sobraem para colocá-los sobre o recheio. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio.

Cubra a massa com um pedaço grande de papel-manteiga ou papel-alumínio. Coloque um pirex menor em cima para fazer peso. Leve ao forno preaquecido por 8 minutos.

PREPARO DO RECHEIO

Em uma frigideira grande, aqueça 2 colheres de chá de óleo em fogo médio.

Adicione o gengibre ralado, 1 colher de pimentão bem picadinho e 1/2 colher (chá) de sal e refogue, mexendo sempre por 2 a 3 minutos. Adicione a cenoura ralada (ou o pimentão em cubos) e a abobrinha e refogue, mexendo por 2 a 3 minutos até evaporar quase todo o líquido. Transfira para uma tigela grande e deixe esfriar.

No processador de alimentos, processe o tofu. Adicione a linhaça moída, a água, a mostarda, a pimenta e 1 colher de chá de sal e processe até a mistura ficar uniforme, parando uma ou duas vezes para raspar os lados do processador com uma espátula (tipo pão duro).

Misture na tigela com os legumes, junte o manjeriço e misture bem.

MONTAGEM

Retire o papel-manteiga e o peso de cima da massa semiassada e despeje o recheio sobre ela, espalhando uniformemente.

Enfeite com retalhos da massa e polvilhe com *pignoli* ou girassol.

Asse o quiche até ficar firme por 35 a 45 minutos.

RENDIMENTO: 8 porções

18. Rolinhos com creme de tofu e espinafre

- 1 PACOTE (500 G) DE MASSA DE LASANHA (SEM OVOS)
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA DE NOZES PICADAS
- 1 MAÇO DE ESPINAFRE
- 2 XÍCARAS DE CREME DE TOFU
- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE RALADO
- 1 COLHER DE (SOPA) DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- 1/2 XÍCARA DE SALSINHA PICADA
- PARMESÃO VEGANO (PARA POLVILHAR)
- SAL A GOSTO
- PIMENTA A GOSTO
- 3 XÍCARAS DE MOLHO DE TOMATE PRONTO

PREPARO DA MASSA

Cozinhe a lasanha *al dente* conforme instruções da embalagem.

Escorra a água e coloque as tiras em uma tigela com água fria para não grudarem.

PREPARO DO RECHEIO

Lave as folhas do espinafre e coloque-as em uma panela em fogo baixo até murcharem. Escorra e reserve.

Em uma panela grande, aqueça o óleo, adicione o gengibre ralado e o pimentão picado em pedaços pequenos, uma pitada de sal e refogue ligeiramente. Adicione o espinafre e cozinhe, mexendo por 1 minuto para distribuir o sabor.

Misture o espinafre refogado ao creme de tofu e corrija o sal.

Aqueça o forno a 200°C e prepare um refratário, untando-o com óleo.

Forre uma superfície com um pano de pratos umedecido e coloque algumas tiras de lasanha (cozidas) de cada vez. Espalhe uma fina camada do recheio sobre cada tira de lasanha de ponta a ponta. (A camada de recheio não precisa ser grossa, porque a massa será enrolada.)

Enrole as tiras já com o recheio e coloque os rolinhos cuidadosamente no refratário que irá ao forno. Repita o processo até terminar o recheio.

Espalhe o molho de tomate sobre os rolinhos de lasanha, cobrindo-os totalmente para que não fiquem ressecados ao serem levados ao forno.

Cubra o refratário com papel-alumínio (o lado brilhante deve ficar em contato com o alimento) e leve ao forno por 30 minutos.

Sirva bem quentes, polvilhados com parmesão vegano.

19. Torta de grão-de-bico

- 1 KG DE GRÃO-DE-BICO
- 1 COUVE-FLOR
- 1 PITADA DE ASSAFÉTIDA
- 1 COLHER (CHÁ) RASA DE PÁPRICA PICANTE
- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- SAL A GOSTO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ QUÍMICO

Sem glúten

ASSAFÉTIDA
Tempero indiano que substitui o alho e a cebola.

Deixe o grão de molho de um dia para o outro e vá trocando a água. Quanto mais tempo ficar de molho, melhor.

Bata o grão no liquidificador potente (preferencialmente industrial), misturando o mínimo de água possível e 2 xícaras bem cheias de óleo. Coloque em um recipiente separado.

Pique a couve-flor crua em pedaços bem pequenos e misture à massa do grão-de-bico. Adicione os temperos, o sal e o fermento e misture bem.

RECHEIO OPCIONAL
Adicionar cenoura ralada, tomates e azeitonas picadas com oregano e azeite a gosto.

Unte uma assadeira ou refratário com óleo e farinha de trigo e coloque a massa para assar por 30 a 35 minutos, até que doure nas bordas.

Para saber o ponto, faça o teste do palito: se ele sair seco, indica que a torta está pronta.

OBSERVAÇÃO: Não adicione farinha nesta torta.

RENDIMENTO: 20 pedaços

20. Torta de milho

- 6 CANECAS TAMANHO MÉDIO DE MILHO FRESCO
- 1/2 CANECA DE ÁGUA FRIA
- 1 CANECA DE ÓLEO
- 1 CANECA DE PARMESÃO VEGANO RALADO
- 1/2 CANECA DE FARINHA DE MILHO (PODE SER POLENTINA)
- SAL A GOSTO
- TEMPEROS (PITADAS DE PÁPRICA DOCE ETC)
- PIMENTA A GOSTO (OPCIONAL)
- 2 COLHERES (SOBREMESA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 2 TOMATES
- 3 COLHERES CHEIAS DE AZEITONAS VERDES PICADAS (PARA ENFEITAR)

Sem glúten

Bata o milho no liquidificador com a água e o óleo até formar uma massa homogênea. Em uma bacia, misture a farinha de milho, o sal e os temperos. Por último, e mexendo bem suavemente, acrescente o fermento.

De preferência, asse em uma assadeira antiaderente, ou qualquer uma bem untada com óleo e farinha de arroz, porque esta massa gruda.

ACOMPANHAMENTO

Combina com sopas, proteína de soja com molho e saladas.

Decore com as rodela finas de tomate (como nas pizzas), com as azeitonas e o parmesão vegano por cima. Deixe assar até que esteja dourada.

21. Torta simples de palmito

PARA A MASSA

- 1 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE SEMENTE DE LINHAÇA (DEIXADA PREVIAMENTE EM MOLHO EM 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA FILTRADA)
- 2 XÍCARAS DE LEITE DE COCO (OU ÁGUA)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL

OPÇÃO SEM GLÚTEN

Substitua a farinha branca por 1 xícara de farinha de arroz e 1 xícara de fécula de batata e 1 colher (chá) de páprica doce.

PARA O RECHEIO

- 1 VIDRO DE PALMITO
- 1 COPO DE MILHO VERDE (FRESCO OU CONGELADO)
- 1 CENOURA MÉDIA (RALADA OU PICADA)
- AZEITONAS VERDES A GOSTO PICADAS
- 1 TOMATE PICADO
- 1/2 PIMENTÃO VERMELHO PEQUENO PICADO
- SALSINHA A GOSTO PICADA
- SAL A GOSTO
- ORÉGANO A GOSTO
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- CREME DE TOFU (OPCIONAL)

Ferva os palmitos durante 15 minutos. Refogue o pimentão em uma frigideira. Acrescente o tomate, o palmito picado, a cenoura, o milho, o sal e a pimenta. No final do cozimento, acrescente a salsinha, o orégano e as azeitonas. Reserve.

Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Unte uma forma e coloque metade da massa. Acrescente então o recheio devagar, em seguida o creme de tofu e então, o restante da massa por cima.

Asse em forno preaquecido por aproximadamente 40 a 50 minutos.

Doces



1. Barra de cereais com ameixas secas

- 1 E 1/2 XÍCARA (135 G) DE FLOCOS DE AVEIA
- 1/2 XÍCARA (70 G) DE AMÊNDOAS (PODEM SER ACRESCENTADAS SEMENTES DE GIRASSOL E AVELÃS)
- 1/2 XÍCARA DE AMEIXAS SECAS (CERCA DE 11)
- 5 COLHERES (SOPA) DE MELADO
- 1 PITADA DE CANELA

Caso as ameixas estejam muito secas, deixe-as de molho por algum tempo e escorra bem.

Triture no processador de alimentos as ameixas, até obter uma pasta. Junte o melado.

À parte, corte as amêndoas em pedaços, junte as sementes, a aveia em flocos, e uma pitada de canela ou outra especiaria. Junte tudo e mexa, envolvendo tudo muito bem.

Unte uma forma de bolo inglês (de aproximadamente 10 por 20 cm), junte a mistura de cereais. Prende a mistura com as costas de um colher, até ficar lisa e de altura uniforme por toda a forma.

Leve ao forno durante cerca de 20 a 25 minutos, até ficarem douradas, a uma temperatura de 160°C.

Retire do forno e corte retângulos enquanto ainda quente, de outra forma ficarão duras e quebrarão. As barras devem ser guardadas num recipiente fechado depois de esfriarem.

2. Barra de cereais com uvas-passas

- 2 XÍCARAS DE AVEIA LAMINADA
- 1/2 XÍCARA DE UVAS-PASSAS
- 1 XÍCARA DE SEMENTES E OLEAGINOSAS (NOZES, AVELÃS E CASTANHAS-DO-PARÁ PICADAS, GERGELIM, LINHAÇA E SEMENTES DE GIRASSOL - VOCÊ PODE USAR O QUE TIVER EM CASA)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR DEMERARA (OU OUTRO DE SUA PREFERÊNCIA)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO (PODE SER 1 COLHER DE ÓLEO DE COCO + 1 COLHER DE AZEITE)
- 1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE BAUNILHA
- 1 COLHER (SOPA) CHEIA DE PASTA DE AMENDOIM
- 3 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE FARINHA DE GRÃO-DE-BICO

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, misture a aveia, as uvas-passas, as sementes e as oleaginosas. Em um copo, misture a água, o açúcar, o óleo e o extrato de baunilha e despeje essa mistura na tigela.

Acrescente a pasta de amendoim e a farinha de grão-de-bico e misture muito bem com uma colher. Se precisar de liga, acrescente um pouco mais de pasta de amendoim.

Transfira essa mistura para uma forma pequena forrada com papel-manteiga, ou papel-alumínio ou untada com óleo. Pressione bem a mistura contra o fundo da forma com a ajuda de uma colher ou com as mãos. Asse a 180°C por aproximadamente 25 a 30 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

Quando estiver fria, desenforme em uma tábua e corte em barrinhas com uma faca afiada.

(Os pedaços quebrados viram uma deliciosa granola.)

Guarde as barrinhas de preferência em um pote hermético e guarde os pedaços que desmancharam em um outro pote para consumir como granola.

3. Bolachinhas de maçã com recheio de frutas

PARA A MASSA

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 1 XÍCARA DE LEITE DE SOJA (OU ÁGUA MORNHA) (OU O SUFICIENTE PARA CONSISTÊNCIA CREMOSA)
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE SOJA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA (SUBSTITUI OS OVOS)
- 1 MAÇÃ (EM CUBINHOS, COM OU SEM CASCA)
- 1 PITADA DE CANELA (OPCIONAL)
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE

PARA O RECHEIO

- 2 BANANAS (CORTADAS BEM MIUDINHAS)
- 1 MAÇÃ (EM CUBINHOS, SEM CASCA)
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
- 1/2 COLHER DE AMIDO DE MILHO

PARA A COBERTURA CARAMELADA

- 1 MAÇÃ EM CUBOS (COM CASCA)
- 1 XÍCARA BEM CHEIA DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 1/2 COPO AMERICANO DE ÁGUA

PREPARO

Deixe a linhaça de molho em água morna, o suficiente para cobri-la, por 10 minutos. Enquanto isso, refogue os cubinhos de maçã com um pouco de água por 10 minutos.

Em um recipiente, misture o açúcar com a maçã e a canela (opcional), acrescente o leite de soja (ou a água) e mexa bem. Deixe descansar por 10 minutos.

Acrescente o óleo, a linhaça (em substituição aos ovos), o vinagre e a farinha de trigo. Caso veja necessidade, coloque um pouco mais de líquido (leite de soja ou óleo), de modo que a massa fique cremosa, porém com certa liquidez. Por último, integre o fermento.

Os pedacinhos de maçã são o diferencial dessa massa, então mantenha-os não muito pequenos. Misture tudo com as mãos e coloque a massa em forminhas de *cupcake* untadas com óleo. Utilize um pegador de sorvete. Coloque apenas o suficiente para que fique abaixo da metade, para que fique uma massa mais baixa após assada.

Asse em 220°C por cerca de 15 a 20 minutos. Verifique se a massa está firme e douradinha. Não abra o forno antes dos 15 minutos. Somente retire do forno antes deste tempo se verificar que a massa está bem assada.

Desenforme as bolachinhas com cuidado, ainda mornas, passando uma faca na lateral.

PREPARO DO RECHEIO

Coloque em uma panela a banana e a maçã. Acrescente a água já com o amido de milho dissolvido e deixe cozinhar em fogo baixo até que a banana comece a desmanchar. Caso sinta necessidade, coloque um pouco mais de água para que não grude.

Ao notar que a banana está bem cozida, quase um creme, desligue o fogo e coloque o suco de limão. Bata essa mistura no liquidificador até obter um purê de frutas.

Retorne com esse purê para a panela e mexa até borbulhar, tomando cuidado para que não queime ou grude. A mistura deve ficar bem cremosa.

Desligue o fogo quando atingir textura de recheio.

PREPARO DA COBERTURA

Leve ao fogo as maçãs em cubinhos junto com o açúcar e a água, mexendo bem até criar uma calda cremosa. Caso sinta necessidade de colocar mais água, faça aos poucos. Mantenha em fogo baixo e vá, com a colher de pau, observando o ponto.

Mexa e estique a calda para ver se forma um fio. Ao atingir esse estágio, a calda já pode ser utilizada.

SUGESTÃO

A calda e o recheio da bolachinha podem ser substituídos por algum creme de sua preferência, por coco, geleias, chocolate ou doce de leite vegano. Alimente sua criatividade!

MONTAGEM

Corte uma bolachinha ao meio com uma faca, coloque o recheio fazendo uso de uma colher de chá (a quantidade é a gosto, porém o ideal é que não fique um recheio muito fino).

Coloque a bolachinha em um papel-manteiga (próprio para culinária) e, com uma colher, derrame a calda com pedacinhos de maçã sobre ela para que forme um caramelo com aparência brilhante.

Sirva em formas de *cupcakes* de papel ou em pratos de sobremesa e decore com uma folha de hortelã na lateral da bolacha como se fosse uma flor. Coloque cravos sobre a maçã da cobertura.

RENDIMENTO: 8 unidades

4. Bolo de abobrinha

- 2 COPOS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COPO DE AÇÚCAR CRISTAL ORGÂNICO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 3 COLHERES (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 2 COLHERES (CHÁ) DE BAUNILHA
- 1/2 COPO DE ÓLEO (VEGETAL OU DE COCO)
- 2 COPOS DE ABOBRINHA (RALADA EM RALO GROSSO)
- 1/2 COPO DE NOZES PICADAS (OPCIONAL)

OPÇÃO NUTRITIVA

Reduza a quantidade de farinha de trigo para 1 copo e acrescente 1/2 copo de farinha de linhaça.

OPÇÃO SEM GLÚTEN

Substitua a farinha de trigo por 1 copo de farinha de arroz e 1 copo de fécula de batata.

- 1 XÍCARA DE UVAS-PASSAS PEQUENAS

Misture todos os ingredientes secos, acrescente o óleo, a baunilha e a abobrinha ralada. Mexa bem, pois esta receita não leva líquidos. A abobrinha ralada é que faz a liga. Por último, acrescente o bicarbonato e o fermento, misturando bem.

A massa fica mais consistente que a usual, mas se achar necessário, coloque mais um pouco de abobrinha ralada (às vezes a abobrinha não tem muito líquido).

Coloque em uma forma untada e asse em fogo alto nos primeiros 15 minutos e depois no médio por mais ou menos 20 minutos. Faça o teste do palito para se certificar.

NOTA: A massa deste bolo fica mais consistente do que a usual, mas sempre fica muito gostoso e saudável!

5. Bolo alemão

- 1 XÍCARA DE COCO RALADO (SE FOR DE PACOTE, HIDRATAR ANTES DE USAR)
- 1/2 XÍCARA DE AMÊNDOAS MOÍDAS
- 1 E 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 1 E 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO OU DEMERARA
- 1 E 1/2 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ
- 3 COLHERES DE SOPA DE CACAU (SEM AÇÚCAR)
- 1 PITADA DE CANELA
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA RALADA
- 1 XÍCARA DE CAFÉ (COADO) FORTE
- 1 XÍCARA DE LEITE DE COCO (OU OUTRO LEITE VEGETAL)
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE VINAGRE
- 1 PITADA DE SAL

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture tudo muito bem sem bater em batedeira.

Coloque em assadeira untada e enfarinhada e asse por aproximadamente 50 a 60 minutos.

6. Bolo de aveia e maçãs

- 4 MAÇÃS PICADAS COM CASCA E SEM SEMENTES
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE CANELA
- RASPAS DE NOZ-MOSCADA (A GOSTO)
- 2 XÍCARAS DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 XÍCARA DE TRIGO INTEGRAL
- 1/2 XÍCARA DE AZEITE OU ÓLEO (SOJA, CANOLA, GIRASSOL ETC.)
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO
- 1 PITADA DE SAL
- 1/2 XÍCARA DE UVAS-PASSAS
- 2 COLHERES (SOPA) RASAS DE FERMENTO EM PÓ
- 2 XÍCARAS DE LEITE VEGETAL DE SUA PREFERÊNCIA
- SEMENTES A GOSTO (GERGELIM, CHIA, LINHAÇA, GIRASSOL ETC.)

Em uma vasilha, pique as maçãs com casca e sem as sementes com aproximadamente 2 cm. Acrescente os demais ingredientes secos.

Amorne o leite vegetal, junte o óleo e misture tudo muito bem. Por último, acrescente o fermento em pó.

Salpique gergelim branco por cima da massa.

Asse em forno moderado por aproximadamente 40 minutos.

7. Bolo de banana

- 2 DÚZIAS DE BANANAS-NANICAS MADURAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE MELADO
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

Descasque as bananas e amasse bem. Misture-as aos outros ingredientes em uma bacia e, em seguida, leve ao forno médio em assadeira grande untada e polvilhada até dourar.

RENDIMENTO: 30 pedaços

8. Bolo de banana com abacaxi

- 2 BANANAS-D'ÁGUA (NANICA) COM CASCA
- 1 COLHER DE LINHAÇA (TRITURADA E DEIXADA DE MOLHO POR 15 MINUTOS)
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO
- 3/4 DE XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 1 PITADA SAL
- 1 XÍCARA FARINHA DE ARROZ
- 1 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 COLHER DE SOPA FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- RODELAS DE ABACAXI PARA FORRAR A FORMA

Em um liquidificador ou processador, bata as bananas-d'água, a linhaça, o açúcar mascavo, o óleo de coco, a canela em pó e adicione uma pitada de sal.

Em uma tigela, misture essa massa com a farinha de arroz, a aveia em flocos e o fermento.

Polvilhe uma assadeira (forma pequena) com um pouco de açúcar mascavo e acrescente rodela de abacaxi. Coloque a massa por cima e leve ao forno por 30 minutos.

9. Bolo de cenoura

PARA A MASSA

- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE ARROZ
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA OU CRISTAL

Sem glúten

- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 400 ML DE LEITE DE COCO (OU SUBSTITUIR POR OUTRO LEITE VEGETAL)
- 1/4 DE XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 1/4 DE XÍCARA DE ÓLEO DE OLIVA EXTRA VIRGEM
- 3 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE (PREFERENCIALMENTE DE MAÇÃ)
- 1 COLHER (SOPA) DE MELADO DE CANA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 2 CENOURAS GRANDES

PARA A COBERTURA

- 200 G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO (SEM LEITE)
- 200 ML DE CREME DE SOJA (OU CREME DE ARROZ OU LEITE DE COCO - SUBSTITUTOS DO CREME DE LEITE)

Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma assadeira com óleo de coco e polvilhe com farinha de arroz. Em uma tigela, misture muito bem a farinha, o açúcar, o fermento e o bicarbonato. Bata os demais ingredientes no liquidificador: o leite vegetal, os óleos, o vinagre, o melado de cana, a baunilha e as cenouras.

Despeje todo o conteúdo do liquidificador na tigela que contém os ingredientes secos e misture bem, mas delicadamente para não perder as bolhas de ar que vão se formar. Em seguida, despeje a massa na assadeira preparada. Asse por cerca de 40 minutos, de acordo com o seu forno.

É indispensável esperar esfriar para ter a consistência ideal de corte.

PREPARO DA COBERTURA

Pique o chocolate e leve ao fogo com o creme de soja (ou de arroz) mexendo sempre até que o chocolate esteja completamente derretido. De preferência, utilize uma espátula de silicone e tome cuidado para que o chocolate não grude no fundo da panela enquanto derrete para não queimar.

Deixe na geladeira até ficar com consistência firme.

Espalhe por cima do bolo.

10. Bolo de chocolate

- 1 E 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA
- 10 COLHERES (SOPA) ÓLEO (DE CANOLA OU COCO)
- 1 COLHER (SOPA) DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 4 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE BRANCO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) FARINHA DE TRIGO
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE LINHAÇA
- 8 COLHERES (SOPA) DE CACAU EM PÓ
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA MORNIA

Misture os ingredientes secos, depois o óleo e, por último, a água morna até ficar com uma consistência macia (parecida

DICA: Espalhe chocolate meio amargo, sem leite, picado

com *mousse*).

Coloque em uma forma de sua preferência e asse em forno médio por mais ou menos 30 minutos ou até que passe no teste do palito.

sobre o bolo ainda quente. Fica uma cobertura deliciosa e fácil. Acrescente castanhas ou nozes picadas.

11. Bolo de fubá e goiabada

- 2 XÍCARAS DE FUBÁ
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO COMUM (NÃO USE A INTEGRAL POIS ALTERA TEXTURA E SABOR)
- 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA (SUBSTITUI OS OVOS)
- 1 COPO AMERICANO DE LEITE DE SOJA (OU ÁGUA)
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 250 G DE GOIABADA (EM CUBINHOS)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

Deixe a linhaça de molho em água morna, o suficiente para cobri-la, por 10 minutos. Após isto, em um recipiente, misture o fubá, a farinha de trigo e o açúcar e, em seguida, a linhaça (em substituição aos ovos), o óleo, o leite de soja (ou água) e mexa bem até que a massa fique homogênea. Se a massa estiver muito densa, umedeça um pouco mais com água, evitando deixar muito líquida. Acrescente a goiabada em cubos e mexa bem. Acrescente o vinagre e, por último, o fermento. Unte uma forma de bolo inglês média e coloque a massa. Asse em 180°C durante 35 a 40 minutos. Verifique se a massa está firme e dourada. Faça o teste do palito. Somente retire antes se verificar que a massa está bem assada. A goiabada derrete ao assar.

12. Bolo de laranja

- 1 COLHER (SOPA) DE RASPAS DE CASCA DE LARANJA
- 2 E 1/2 COPOS DE FARINHA DE ARROZ
- 1 COLHER (SOPA) BEM CHEIA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER (SOPA) DE LINHAÇA DOURADA DEMOLHADA
- 1 COPO DE LEITE DE COCO
- 200 ML DE SUCO DE LARANJA
- 1/2 COPO DE ÓLEO
- 1 COPO CHEIO DE AÇÚCAR
- 1 PITADA DE SAL

Sem glúten

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento, que deve ser misturado à massa por último.

Coloque a mistura em uma forma untada com óleo.

Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar.

13. Bolo de lentilhas

- 1 XÍCARA DE LENTILHA COZIDA (PASSADA PELO ESPREMEDOR E SEM TEMPERO)
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 3 XÍCARAS DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 3 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA (SUBSTITUI OS OVOS)
- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO COMUM
- 2 COPOS AMERICANOS DE LEITE DE SOJA (OU ÁGUA MORNA)
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 PITADA DE CANELA
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA (OPCIONAL)

Deixe a linhaça de molho em água morna, o suficiente para cobri-la, por 10 minutos. Reserve. Em um recipiente, misture a lentilha já processada e sem tempero com o açúcar e o óleo, bata na batedeira, ou mesmo na mão, até que vire uma mistura homogênea. Acrescente a linhaça, a farinha de trigo, o leite (ou a água) e verifique se está cremosa, mas não muito densa.

Caso haja necessidade, acrescente um pouco mais de líquido (leite de soja ou água) para que a massa fique como uma de bolo normal mesmo com a presença da lentilha. O que difere é que a lentilha solta fibras e ficam casquinhas, porém ambas fazem um papel crucial no sabor e textura após o bolo assado, além de serem saudáveis.

Acrescente o vinagre e os complementos (canela ou noz-moscada). Misture tudo muito bem até que a massa fique homogênea. Coloque por último o fermento quando já estiver com assadeira untada e o forno preaquecido. Para verificar se a massa está bem misturada e com a ação do fermento, ao bater um pouco mais forte, ela deve soltar bolhinhas.

A forma a ser utilizada pode ser a de buraco no meio num tamanho médio (não utilize a forma pequena, porque esse bolo tem a tendência de crescer e soltar uma espuminha leve enquanto assa) ou em outros tipos de forma que sua criatividade desejar! Asse em 180°C por cerca de 50 minutos. Verifique se a massa está firme com o teste do palito. Quando perceber que o bolo está firme e dourado, pode desligar.

DICA

O vinagre ajuda na expansão da massa ao entrar em contato com o fermento.

14. Bolo de limão

PARA A MASSA

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- RASPAS DE 1 LIMÃO
- 1/2 COPO DE ÁGUA
- 4 COLHERES DE ÓLEO VEGETAL
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

PARA A COBERTURA

- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- SUCO DE 1/2 LIMÃO

PREPARO DA MASSA

Misture os líquidos, acrescente o açúcar orgânico, as raspas de limão, a farinha de trigo e por último o fermento. Bata mais um pouco, coloque em forma untada com óleo vegetal e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio por 35 a 40 minutos.

PREPARO DA COBERTURA

Misture o suco de meio limão ao açúcar, pincele no bolo ainda quente, polvilhe raspas de limão para decorar.

DICA

Este glacê vai perdendo a umidade rapidamente, portanto seja ágil no preparo!

15. Bolo de mandioca

- 2 KG DE MANDIOCA (RALADA OU BATIDA NO LIQUIDIFICADOR)
- 2 XÍCARAS DE LEITE DE COCO (OU ÁGUA, CASO SEJA BATIDA NO LIQUIDIFICADOR)
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO VEGETAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

Sem glúten

Bata o açúcar com o óleo vegetal e misture o restante dos ingredientes. Leve ao forno médio até dourar.

RENDIMENTO: 30 pedaços

16. Bolo de mandioca com linhaça

- 1 KG DE AIPIM (MANDIOCA OU MACAXEIRA)
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 100 G DE CREME VEGETAL
- 200 ML DE LEITE DE COCO
- 1 PACOTE DE COCO RALADO
- 1 PITADA DE SAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE VEGETAL (OU ÁGUA)
- 3 COLHERES DE LINHAÇA DOURADA (DEIXADAS NA ÁGUA POR 1 HORA)

Sem glúten

Descasque a mandioca. Lave-a sob água corrente e rale, usando um ralador grosso.

No liquidificador, coloque a mandioca, o leite vegetal, o leite de coco e o creme vegetal. Bata tudo em velocidade média por 1 minuto.

Acrescente o açúcar, a linhaça, o coco ralado e o sal e bata mais um pouco.

Despeje a massa em uma assadeira redonda e coloque-a no forno por 35 minutos, ou faça o teste do palito: coloque e retire o palito, se sair limpo, está pronto.

17. Bolo de quinoa com maçã

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUINOA EM FLOCOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS FINOS

- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE EXTRATO DE SOJA (OU ÁGUA OU LEITE VEGETAL)
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE UVAS-PASSAS
- 3 MAÇÃS CORTADAS EM CUBOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE CREME VEGETAL (OU 4 DE ÓLEO)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER (SOBREMESA) RASA DE CANELA EM PÓ
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE CRAVO-DA-ÍNDIA EM PÓ

Em uma bacia, bata o creme vegetal (ou o óleo) com o açúcar até ficar um creme. Junte o restante dos ingredientes, misture bem e acrescente o fermento por último, misturando de forma suave.

Asse em forma untada e polvilhada no forno médio (180°C) por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

18. Brigadeiro

- 2 XÍCARAS DE EXTRATO DE SOJA
- 2 COLHERES DE ÓLEO VEGETAL
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 4 COLHERES DE CACAU EM PÓ
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ESSÊNCIA DE AMÊNDOAS
- XERÉM DE NOZES
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 XÍCARA DE ÁGUA

Sem glúten

Aqueça a água e bata junto com os demais ingredientes no liquidificador até que se torne uma mistura homogênea.

Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre até descolar do fundo da panela.

Espere esfriar, enrole as bolinhas e passe-as no xerém de nozes.

19. Brigadeiro cremoso de ameixa, uvas-passas e banana com linhaça

- 2 XÍCARAS DE AMEIXA (SEM CAROÇO)
- 1 COLHER (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE UVAS-PASSAS CLARAS (SEM CAROÇO)
- 1 BANANA AMASSADA
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE LINHAÇA
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO DE SOJA

Sem glúten

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o óleo e a farinha de linhaça. Ao formar uma mistura homogênea, coloque em uma panela junto com a farinha de linhaça e o óleo, mexendo bem em fogo baixo até engrossar. Utilize para rechear bolos ou conforme as variações abaixo.

1. Após ficar pronto, deixe esfriar na geladeira, enrole e passe em amêndoas em lâminas, amendoim moído, paçoca mais grossa, nozes moídas e coloque em forminhas e coma como

um docinho supersaudável.

2. Mergulhe no chocolate amargo sem lactose e faça uma trufa bem gostosa.
3. Passe no coco ralado grossamente e deixe como docinho.
4. Misture damasco picadinho ao preparar na panela.
5. Recheie seus *muffins* (combina com banana, chocolate sem lactose, coco).

20. Chocolate quente

- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 3 XÍCARAS DE LEITE DE AMÊNDOAS (OU DE SOJA)
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FARINHA DE AVEIA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA (OPCIONAL)
- 1 PITADA DE SAL MARINHO
- 1/4 DE XÍCARA DE CACAU EM PÓ
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU (+/- 4 CM)

Em uma jarrinha misture o açúcar, o cacau em pó, a farinha de aveia e o sal. Aqueça o leite de amêndoas e a essência de baunilha em fogo médio até levantar fervura. Adicione 2 colheres de sopa desse leite quente à mistura de cacau e bata até ficar homogêneo. Despeje a mistura de cacau na panela de leite e deixe ferver com a canela em pau por mais 5 minutos. Retire do fogo e sirva.

21. Gelato de chocolate

- 3/4 DE XÍCARA DE CASTANHA DE CAJU CRUA (DE MOLHO POR 8 HORAS)
- 1 E 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 4 XÍCARAS DE BANANA CONGELADA EM RODELAS
- 6 TÂMARAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE CACAU EM PÓ DE ÓTIMA QUALIDADE
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE AMÊNDOAS

Sem glúten

Escorra as castanhas e triture-as no liquidificador com água até que se dissolvam completamente. De acordo com a potência do liquidificador, levará de 30 segundos a alguns minutos. Esfregue um pouco do líquido entre os dedos: quando não sentir grânulos, está pronto. Reserve dentro do liquidificador.

Remova os caroços das tâmaras e pique-as grosseiramente. Despeje-as no liquidificador com os demais ingredientes e triture até ficar homogêneo. Será necessário desligar o liquidificador algumas vezes e mexer com uma espátula, empurrando o *gelato* na direção das hélices. A mistura deve ficar com aparência de sorvete mole e não deve ter pedaços de banana. Transfira para um recipiente de plástico com tampa e guarde no congelador.

Quando estiver quase completamente congelado, despeje pedaços do *gelato* no liquidificador e triture novamente pra quebrar os cristais de gelo. Mais uma vez você precisará desligar o motor algumas vezes e empurrar a mistura com uma espátula na direção das hélices. Despeje o *gelato* no recipiente de plástico e coloque de volta no

congelador até ficar firme o suficiente para servir.

22. Lassi

- 2 COPOS DE LEITE DE AMÊNDOAS
- 1 MANGA PALMER
- 5 SEMENTES DE CARDAMOMO (SEM CASCAS)
- 1 COLHER DE MELADO (OPCIONAL)

Sem glúten

Descasque a manga e corte-a em pedaços. Coloque no liquidificador e acrescente o leite de amêndoas, as sementes de cardamomo e 1 colher de melado (opcional). Bata bem até formar um creme.

23. Leite condensado de arroz

- 1 E 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ARROZ (PREFERENCIALMENTE INTEGRAL)
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE LINHAÇA (OU OUTRO ÓLEO VEGETAL)
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO

Sem glúten

Em uma panela, leve o açúcar para o fogo baixo, deixando caramelizar levemente. Despeje cuidadosamente 1 xícara de água e deixe ferver por cerca de 3 minutos.

Dissolva a farinha de arroz em 1/2 xícara de água, misture o óleo e a baunilha e despeje na panela, mexendo sempre até engrossar. Aguarde esfriar e misture o suco de limão.

Conserve na geladeira em recipiente tampado.

Pode ser usado normalmente em receitas como substituto ao leite condensado.

24. Mousse de manga

- 2 MANGAS GRANDES (SEM FIAPOS, DE PREFERÊNCIA)
- 10 CASTANHAS-DO-PARÁ
- 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA
- 1 MARACUJÁ (POLPA DO MARACUJÁ COM SEMENTE)

Sem glúten

Hidrate as castanhas e a linhaça (por 1 hora, no mínimo).

Despreze a água do molho das castanhas.

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador ou no processador.

25. Muffin de abacate com recheio

PARA A MASSA

- 1 ABACATE MÉDIO (PARA MASSA E RECHEIO)
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 2 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 3 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA (SUBSTITUI OS OVOS)
- 1 COPO AMERICANO DE ÁGUA

PARA O RECHEIO

- PURÊ DE ABACATE (CERCA DE METADE DO ABACATE MÉDIO OU O QUE SOBRAR DA PARTE DA MASSA)
- 1/2 XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO
- 1/2 LATA DE LEITE CONDENSADO DE SOJA
- 4 FOLHAS FRESCAS DE HORTELÃ
- ALECRIM A GOSTO

Deixe a linhaça de molho em água morna, o suficiente para cobri-la, por 10 minutos. Reserve.

Amasse o abacate e passe no processador com 1 colher de sopa do suco de limão. Reserve.

Em uma vasilha, coloque 3 colheres de sopa bem cheias de purê de abacate, o açúcar, o óleo e a água. Mexa bem até formar um creme (pode utilizar a batedeira, se preferir).

Acrescente a farinha de trigo e a linhaça. Verifique se a massa está muito densa e dilua em um pouco mais de água. É natural que mude de cor pelo escurecimento do abacate. Por último, inclua o fermento.

Unte as formas de *cupcakes* (se forem de alumínio) com uma gota de óleo em cada uma e espalhe bem, tendo certeza de que toda forminha foi coberta. Caso prefira, coloque forminhas de papel próprias para *cupcakes* dentro das formas de alumínio. Neste caso não precisa untar. Existe ainda a opção das formas de silicone. Com um pegador de sorvete, coloque duas vezes a massa nas forminhas.

PREPARO DO RECHEIO

Coloque o purê de abacate no liquidificador junto com o leite condensado de soja, o suco de limão, as folhas de hortelã e o alecrim. Bata até que fique um creme homogêneo. Coloque na geladeira por 1 hora.

Asse em 220°C por cerca de 25 minutos. Verifique se os bolinhos começam a dourar. Evite abrir o forno durante o cozimento e, após desligar, aguarde 10 minutos para retirá-los do forno, pois o choque de temperatura reduz o tamanho deles.

AMPLIANDO: Decore também com uma rodela de limão ou com estrelas de carambola. Se

OBSERVAÇÃO

O *muffin* de abacate tem uma textura mais pesada e mais oleosa devido à característica da fruta.

MUITO IMPORTANTE

Esse *muffin* é mais delicado, portanto não é recomendado fazer de um dia para o outro. Faça para consumir no mesmo dia.

MONTAGEM

Faça um buraco no centro do *muffin* com um bico de saco de confeitar invertido ou mesmo com uma faca. Acrescente o creme no centro com o saco de confeitar e decore fazendo uso de folhas de hortelã, alecrim, chia, raspas de limão e o que mais sua imaginação mandar.

preferir, acrescente recheio de chocolate ou recheio cítrico, como geleia de laranja ou doce de carambola.

RENDIMENTO: 8 unidades

26. Muffin de banana

- 1 BANANA-NANICA AMASSADA (SE ESTIVER MUITO PEQUENA, COLOQUE 2)
- 1 E 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE CANELA
- 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA (SUBSTITUI OS OVOS)
- 1 XÍCARA DE LEITE DE SOJA (OU DE ÁGUA)
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

Preaqueça o forno enquanto prepara a massa.

Deixe a linhaça de molho em água morna, o suficiente para cobri-la, por 10 minutos. Reserve.

Amasse a banana com um garfo até formar um purê. Misture o açúcar e mexa até que ficar homogênea. Coloque o óleo e mexa mais.

Acrescente o leite de soja (ou a água), a canela, a linhaça (que substitui o ovo) e, por último, a farinha de trigo e o fermento.

Dá pra bater muito bem na mão. É uma massa fácil e macia. Se verificar que precisa de um pouco mais de água ou leite, acrescente. O ideal é que ela fique cremosa, porém não grossa a ponto de não escorrer.

DICA

Se desejar, coloque gotas de chocolate amargo, pedaços de banana maiores no centro do bolinho, amendoim torrado e moído ou pedaços de goiabada.

Unte as forminhas de *cupcakes* (se forem de alumínio) com uma gota de óleo em cada forminha e espalhe bem, tendo certeza de que toda forminha foi coberta.

Caso prefira, coloque forminhas de papel próprias para *cupcakes* dentro das forminhas de alumínio. Neste caso, nem precisa untar. Existe ainda a opção das forminhas de silicone. Com um pegador de sorvete, coloque duas vezes a massa nas forminhas.

Asse em 220°C por cerca de 25 minutos. Verifique se os bolinhos começam a dourar. Evite abrir o forno durante o cozimento e, após desligar, aguarde 10 minutos para retirá-los do forno, pois o choque de temperatura reduz seu tamanho.

Eles se soltam facilmente das formas untadas com óleo. Aguarde esfriar. Muitas vezes soltar a lateral suavemente com uma faca e uma batidinha no fundo já basta.

RENDIMENTO: 10 unidades

27. Pavê de paçoquinha

PARA O CREME

- 1 L DE LEITE VEGETAL
- 1 E 1/2 COLHER (SOPA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 10 PAÇOQUINHAS
- 1 E 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA (OU A GOSTO)
- 3 COLHERES DE SOBREMESA DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER DE CREME VEGETAL
- 1 XÍCARA DE ÁGUA (OU LEITE VEGETAL)

PARA A COBERTURA

- 5 PAÇOQUINHAS (E/OU CONFEITOS DE CHOCOLATE E/OU RASPAS DE CHOCOLATE SEM LEITE)

PARA A BASE

- 1 E 1/2 PACOTE DE BOLACHA MAISENA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE CACAU EM PÓ
- 1 E 1/2 XÍCARA DE ÁGUA (OU LEITE VEGETAL)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AÇÚCAR DEMERARA (OU MASCAVO)

PREPARO DO CREME

Leve ao fogo médio o leite vegetal, a baunilha, o açúcar e o creme vegetal. Dissolva o amido de milho em 1 xícara de água e junte à panela. Mexa sempre com cuidado para que não grude no fundo da panela e não forme pelotas.

Quando o creme estiver grosso e começar a soltar do fundo, desligue o fogo e reserve.

Com o fogo já desligado, quebre e esfarele 10 paçoquinhas dentro da panela e misture bem (se quiser, pode colocar mais).

MONTANDO O PAVÊ

Em um recipiente, misture 1 e 1/2 xícara de água (ou leite vegetal), o cacau e o açúcar.

Passe as bolachas uma a uma nessa mistura e forre um refratário raso com as bolachas úmidas. Reserve metade da quantidade de bolachas para fazer mais uma camada depois.

Espalhe metade do creme por cima das bolachas.

Passe o restante das bolachas na água com cacau novamente e posicione-as por cima do creme formando uma nova camada.

Espalhe o restante do creme por cima das bolachas.

COBERTURA

Esfarele as 5 paçoquinhas da cobertura e espalhe-as por cima do pavê. Pode utilizar também raspas de chocolate sem leite ou confeitos de chocolate.

28. Smoothie suave de frutas

- 8 AMEIXAS FRESCAS GRANDES (OU 10 MÉDIAS, NACIONAIS OU IMPORTADAS, PICADAS SEM CAROÇO)

Sem glúten

- 1 CAIXA PEQUENA DE MORANGOS (PICADOS MIÚDOS)
- 3 KIWIS (PICADOS MIÚDOS)
- 1 MAÇÃ GRANDE (PICADA MIÚDA)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR ORGÂNICO
- 1/2 L DE ÁGUA COM GÁS (BEM GELADA)

Bata as ameixas com um copo de água e o açúcar no liquidificador. Transfira para uma jarra. Acrescente os morangos, os kiwis, a maçã e o restante da água. Pode-se colocar uma lata de água tônica bem gelada.

29. Sorvete de banana e ameixa

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMEIXA SECA (SEM CAROÇO)
- 4 BANANAS-PRATAS

Sem glúten

Hidrate as ameixas em um pouco de água. Corte as bananas em rodela e congele. Bata as bananas congeladas e as ameixas hidratadas no liquidificador ou no processador. O sorvete está pronto!

30. Tapioca com cardamomo

PARA A MASSA

- 250 G DE TAPIOCA
- 2 L DE LEITE DE SOJA
- 200 G DE LEITE CONDENSADO DE SOJA
- 5 CARDAMOMOS MACERADOS

Sem glúten

PARA O ACOMPANHAMENTO (DOCE DE MANGA)

- 2 MANGAS GRANDES (EM CUBOS)
- 6 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 5 COLHERES DE AÇÚCAR

PREPARO DO DOCE DE MANGA

Antes de preparar a tapioca, prepare o doce de manga. Coloque a manga cortada em cubos, o açúcar e o cravo-da-índia. Misture bem, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos em fogo brando, mexendo de vez em quando.

PREPARO DA TAPIOCA

Hidrate a tapioca com 1 litro de leite de soja frio. Adicione 1 litro de leite de soja fervente e misture bem. Leve ao fogo brando e vá acrescentando os cardamomos e o leite condensado de soja. Mexa sem parar até começar a borbulhar. Coloque em taças e sirva com o doce de manga. Se preferir, sirva com doce de abacaxi, de maçã ou com geleia de frutas.

31. Toli superfácil

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO DE SOJA
- 2 XÍCARAS DE CACAU EM PÓ
- 1 PACOTE DE BOLACHA MARIA (OU DE MAISENA)
- RASPAS DE CASCA DE LARANJA
- 1 COLHER (SOPA) CHEIA DE CREME VEGETAL

TOLI é um docinho preparado em consciência meditativa. Lembre-se sempre de irradiar boas vibrações enquanto no preparo dos alimentos.

Quebre as bolachas em pedacinhos e moa no liquidificador até que fique como uma farinha. Prepare o doce como se prepara brigadeiro. Desligue o fogo e em seguida adicione a farinha preparada e as raspas de laranja. Deixe esfriar e faça bolinhas.

32. Quinoa doce

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO DE SOJA
- 1 XÍCARA DE QUINOA EM GRÃOS
- 2 XÍCARAS DE LEITE DE SOJA
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO
- 2 RAMAS DE CANELA EM PAU
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA BAUNILHA
- CANELA EM PÓ (PARA DECORAR)
- 1/2 XÍCARA DE COCO RALADO

Sem glúten

Em uma panela, coloque a quinoa, o leite de soja, a canela em rama e o açúcar e mexa bem. Leve ao fogo baixo mexendo por aproximadamente 15 minutos. Acrescente o leite condensado de soja e o coco ralado. Baixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos. Retire do fogo e acrescente a essência de baunilha. Misture e leve à geladeira. Na hora de servir, polvilhe com canela em pó.

RENDIMENTO: 6 porções

Colaboradores

Agradecimento aos colaboradores que selecionaram, adaptaram e testaram as receitas que compõem este livro:

- **Alba Luz Amado:** Salgadas nº 4, 5; Pães, Massas e Tortas nº 7.
- **Benedita Maria de Sousa:** Pães, Massas e Tortas nº 12; Doces nº 24, 29.
- **Edna Campos de Jesus:** Doces nº 7, 15, 17.
- **Ivana Samagaia:** Doces nº 4, 10.
- **Maria Eliza Lopes Silva:** Salgadas nº 6, 7, 10, 11, 12, 17, 23, 26, 37, 39, 42, 44 e 46; Pães, Massas e Tortas nº 2, 3, 13, 16; Doces nº 6, 8.
- **Maria Madalena Neves:** Salgadas nº 18, 40, 41, 43, 47; Pães, Massas e Tortas nº 5, 6, 8, 9, 10, 11; Doces nº 28.
- **Maria Stela Goulart:** Salgadas nº 25, 34.
- **Mayara Baptistella (site VegetariAMO.com.br):** Salgadas nº 35.
- **Mirian Meneses Costa:** Salgadas nº 16, 21, 32, 36, 38; Pães, Massas e Tortas nº 15, 18.
- **Paula Regina Zacharias:** Salgadas nº 13.
- **Sumiko Namba:** Doces nº 1.
- **Tereza Mello:** Pães, Massas e Tortas nº 20.
- **Valéria Amores:** Salgadas nº 22, 29, 30, 31; Pães, Massas e Tortas nº 4; Doces nº 3, 11, 13, 19, 25, 26.
- **Waldette Bazzo:** Salgadas nº 19.

Sobre a Brahma Kumaris

A Brahma Kumaris é uma rede de mais de 8.500 centros de meditação Raja Yoga estabelecidos em 110 países. Indivíduos de todas as idades e formação participam das atividades.

O conhecimento espiritual que estudamos nutre o respeito por todas as tradições religiosas e explica de modo coerente a natureza da alma, Deus, o tempo e carma, e delineia um estilo de vida que incentiva a consideração por todas as formas de vida.

Praticamos e ensinamos uma forma de meditação que mantém um equilíbrio saudável entre nossos mundos interno e externo. Prestamos serviço à comunidade. Através do estabelecimento de parcerias, buscamos promover a compreensão espiritual, a liderança com integridade e ações elevadas para a construção de um mundo melhor.

Se você deseja informações sobre os cursos de meditação e qualidade de vida oferecidos pela Brahma Kumaris ou receber as mensagens diárias por e-mail, contate o endereço mais próximo através do site:

www.brahmakumaris.org.br

Sede Nacional - Lighthouse

Rua Dona Germaine Burchard, 589 C

São Paulo, SP, CEP: 05002-062

Tel: 11 - 3864-3694 ou 3864-2639 | Fax: 11 - 3872-7838

E-mail: sao.paulo@br.brahmakumaris.org

Editora Brahma Kumaris

Rua Dona Germaine Burchard, 508

São Paulo, SP, CEP: 05002-062

Tel: 11 - 3564-8947 ou 3873-3304

E-mail: editora@brahmakumaris.org.br

Site: www.editorabk.org.br

Escritório de Coordenação Regional para as Américas e Caribe

Global Harmony House, 46 S. Middle Neck Road

Great Neck, NY 11021, USA

Tel: (+1) 516 - 773-0971 | Fax: (+ 1) 516 - 773-0976

E-mail: newyork@brahmakumaris.org

Sede Espiritual

PO Box No 2, Mount Abu 307501, Rajasthan, India

Tel: (+91) 2974-238261 a 68 | Fax: (+91) 2974-238883

E-mail: abu@bkivv.org